

أخبار اليوم

سنة ٣٩١

٣٩١

سعر العدد
300 قرش

Albol

بنوته معاكي في الإجله الثانيه

مصباح علاء الدين



Albol

رسوم: عبد الشافی سید



الرياضة المفيدة...

مجلة الأبطال

تصدر أسبوعية كل سبت عن

دار
أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة

محمد عهدي فضلي

رئيس التحرير

مؤنس زهيرى

سكرتارية التحرير

حسام الدين محمود

إبراهيم عرفة

عنوان مجلة بابل ٦ شارع الصحافة

مبنى دار أخبار اليوم - القاهرة

تليفون:

0782800/0782600/0782800

سعر النسخة

سوريا ٢٥٠ ل. من لبنان ١٠٠٠ ل. ل.
الأردن ٧٠٠ فلس الكويت ٤٠٠
فلس السعودية ٤ ريال تونس ١
دينار المغرب ١٠ درهم البحرين
٤٠٠ دينار قطر ٤ ريالات الإمارات
٤ درهم سلطنة عمان ٤٠٠ بيزه
الجمهورية اليمنية ١٢٥ ريال
فلسطين والضفة ٦٠ سنت المملكة
المتحدة ٧٥ بنس جك إيطاليا ٥٠٠٠
ليرة السودان ١٥٠ دينار اليونان
٤٠٠ درهم - أمريكا ٤ دولارات -
تركيا ٧٣ يورو العراق
١٥٠٠ دينار عراقى

الاشتراكات السنوية

داخل مصر ١٠٤ جنيه مصرى
الدول العربية ٧٦ دولارا أمريكيا
دول أوروبا والحداد البريد
الافريقى ١١٤ دولارا أمريكيا
الولايات المتحدة وكندا ١٤٢
دولارا أمريكيا اليابان وأستراليا
ودول أمريكا الجنوبية ٢٠٥
دولارا أمريكيا

السداد نقدا أو شيك لأمر: أخبار
اليوم ٣٠٠ (١) شارع الصحافة
القاهرة جمهورية مصر العربية

عنوان بابل على الإنترنت:

www.akhbarelyom.org.eg/bolbol

عنوان البريد الإلكتروني:

www.akhbar@akhbarelyom.org

■ بين ساعات المذاكرة يجب علينا أن نقوم ببعض التمرينات الرياضية التى تنشط الدورة الدموية وتغذ عضلات الجسم .. فجلسة المذاكرة الجادة لا تقل عن ساعتين متواصلتين .. لذا يجب على كل واحد منا أن يقوم ببعض التمرينات البسيطة بين كل فترة مذاكرة والأخرى .. وممارسة الرياضة لا تضيق الوقت ولكنها تعود على صاحبها بالفائدة التى تجعله يعود لساعتين أخرتين من المذاكرة بنشاط وحيوية .. ويجب مراعاة الجلوس باعتدال على كرسى المكتب حتى لا تتعب عضلات الظهر أو الرقبة أثناء الكتابة أو القراءة وحتى لا يشكو أى واحد منكم من الصداع الذى يهاجمه ولا يعرف سببه ..

إن ممارسة التمرينات الرياضية والجلوس بطريقة صحيحة على مكتب المذاكرة من الأشياء البسيطة ولكنها هامة .. وكل ذلك حتى يذاكر كل واحد منكم وهو فى كامل لياقته البدنية والذهنية

مؤنس زهيرى



روان إبراهيم
الحورائي احتفلت
بعيد ميلادها
وتهنئة خاصة من
ابا واما وجميع
أفراد العائلة عيد
ميلاد سعيد

أجمل التهاني
القلبية من بابا وماما للأمورتين
دنيا وداليا محمد أحمد
بمناسبة عيد ميلادهما وتهنئة
من أصدقاء المجلة عيد ميلاد
سعيد وعقبال ١٠٠ سنة



الصفيرة ميرنا
مصطفى صبرى
المقيمة بالسعودية
أرسلت بصورتها
وهي تحمل علم
مصر لتشارك
فرحتنا بحصولنا
على كأس الأمم
الأفريقية وتقديم
التهنئة لجمهور
وشعب مصر كبار
وصغار

أسرة الأمور عمر
حسن أرسلت
بصورته ليشاركة
الأصدقاء فرحته
بعيد ميلاده
وتهنئة خاصة من
بابا وماما عيد
ميلاد سعيد

احتمال

أحمد عطية
بعيد ميلاده التاسع
في حفل عائلي
وشراكة الأهل
والأصدقاء هذه
المناسبة وتهنئة من
بابا وماما عيد
ميلاد سعيد

أطفال الأميرة يارا
علاء إبراهيم شمعة
عيد ميلادها في جو
عائلي وشاركها الأهل
والأصدقاء هذه
المناسبة عيد ميلاد
سعيد يا يارا



إبعت برسـسـالتي
ورسمتي هذه إلى كل
العالم والوطن العربي
من خلال مجلة
الأبطال وهي خير
دليل وتعبير عن
مشاعر الوطن العربي
والإسلامي أجمع
وذلك كأقل رد فعل
تجاه الاستهانة
والاستهتار
العـربـي
بمشاعرنا
المقدسة ورسولنا
الكريم ﷺ
أسماء محمد المـسلمي
الزقازيق



ر ر ر ر ر ن ن ن ن ن

أجمل الرنات
09000786
4525

ر ر ر ر ر ن ن ن ن ن



ت



إحتفلت الصديقة فاطمة حسن
محمد بعيد ميلادها العاشر
وسط فرحة الأهل والأصدقاء
وتهنئة خاصة من بابا وماما عيد
ميلاد سعيد وعمر سعيد



إحتفلت أسرة الصغير أحمد
مهدي صابر بعيد ميلاده
الثاني وشاركهم الأهل
والأصدقاء وتهنئة حارة من
بابا وماما عيد ميلاد سعيد



إحتفلت أسرة الأستاذ أسامة
أحمد بمولد الأمور أباد
وتهنئة حارة من تيته نادية
البحر وجميع أفراد العائلة
مع الدعوات له بدوام الصحة
والسعادة



ألفاً الصغير عمر عبد
الشافى شمة عيد ميلاده
الثاني وشاركة الأهل
والأصدقاء وتهنئة خاصة
من بابا وماما ألف مبروك



إحتفلت أسرة الامورة شاهنده
على عبد الباقي بعيد
ميلادها الأول وتهنئة حارة
من بابا وماما عيد ميلاد
سعيد وعمر سعيد



أجمل التهاني القلبية من
بابا وماما وصديقات بلبل
مريم وعائشة شعبان
لشقيقتهم خديجة بمناسبة
عيد ميلادها الأول ألف
مبروك وعقبال ١٠٠ سنة



أجمل التهاني
القلبية من بابا
وماما وعمو
وعمتو للصديق
محمد وحيد
صديق بمناسبة
نجاحه في الترم
الأول وحصوله
على المركز الثالث
ألف مبروك مع
التمنيات له بدوام
النجاح والتفوق



أرسل إلينا المهندس أيمن
جابر من المنصورة بصورة
نجله يوسف لينضم
لأصدقاء مجلة الأبطال
واسرة المجلة ترحب به على
صفحاتها وتتمنى له دوام
الصحة والسعادة



إحتفلت أسرة الصديقة آية
محمود بهلول بعيد ميلادها
السابع وتهنئة حارة من بابا
وماما وخالو رزق والأخوات
ولاء وقامر عيد ميلاد سعيد



أجمل التهاني القلبية من بابا
محمد وماما للأمورة ياسمين
محمد سمير بمناسبة
عيد ميلادها الثالث عيد ميلاد
سعيد وعقبال ١٠٠ سنة



إحتفلت الصغيرة إيثار سيد
عيد بعيد ميلادها الرابع
وتهنئة من بابا وماما عيد
ميلاد سعيد وعمر سعيد



أجمل التهاني
القلبية من بابا
وماما للأميرة
إسراء أحمد عبد
الله بمناسبة
عيد ميلادها مع
التمنيات لها بدوام
الصحة والسعادة



إحتفلت الأمور
شوق أمين عريان
بعيد ميلادها السابع
وسط فرحة بابا
وماما وجميع أفراد
العائلة وتهنئة حارة
من بابا وماما عيد
ميلاد سعيد وعقبال
١٠٠ سنة

احتفلت أسرة
الجميلة ملك
سعيد بعيد ميلادها
الثاني في حفل
عائلي تملؤه
البهجة والسعادة
وتهنئة حارة من
أببا وماما وجميع
أفراد العائلة يتمنون
لها الصحة
والسعادة

انضم إلى اصدقاء
 مجلة الأبطال
 الصفيير يوسف
 حمادة كميل وتهنئة
 من بابا وماما
 بمناسبة عيد
 ميلاده الأول عيد
 ميلاد سعيد
 وعقبال ١٠٠ سنة



هبة صابر غلاب
صديقة المجلة
إحسان
بعيد ميلادها في جو
تقلو البهجة
والسعادة وتهنئة
خاصة من بابا
عيد ميلاد سعيد
وعقبال
١٠٠ سنة

أجمل التهاني
القلبية من بابا
وماما للصغير معاز
محمد على بمناسبة
عيد ميلاده الثاني
وتهنئة خاصة من
أسرة المجلة عيد
ميلاد سعيد عمر
مديد



عمل قتي للصديق:
حسام السيد / الاسكندرية

أجمل باقة ورد
لأجمل عروسين
من الصديق أحمد إبراهيم طه
للعروسين سمير سعيد وعروسة سماح
محمد بمناسبة الزفاف السعيد ألف
ميروك وبالرفاء والتمنين





انتظروني قريباً قصص جليدة

انتظروني قريباً قصص جليدة



طريقة أكلك .. تكشف عن شخصيتك !!

صديق.. صديقتي..

إن كل ما تقوم به من أفعال وتصرفات وأنت تعتقد أنه لا معنى لها وتقوم بها بتقائية شديدة، يمكن أن تحدد السمات الرئيسية في شخصيتك ومن أحدث الدراسات في هذا الموضوع هي معرفة شخصيتك من طريقة أكلك.. فإذهب الآن لتناول الطعام وركز جيدا فيما تفعله ثم اقرأ هذا الاختبار لتعرف إلى أي الشخصيات تنتمي..

• إذا كنت تتناول الطعام بطريقة سريعة فهذا يعني أنك انسان عديم الصبر.



• إذا كنت تمضغ الطعام بصوت عال فهذا يعني أنك من النوع الذي يريد أن يوضح عما بداخله.



• إذا كنت لا تحب تناول الطعام فهذا يعني أنك شخص ضعيف وغير نشيط وفاتر الهممة.



• إذا كنت تغير أنواع طعامك لمجرد التغيير فهذا يعني أنك انسان مرن سهل التعامل معك.



• إذا كنت تترك بعض الطعام في الطبق فهذا يعني أنك من النوع الذي يحب التمرد.



• إذا كنت تأكل وسط الرغيف وتترك أطرافه فهذا يعني أنك انسان عملي تحب أن تدخل في لب الموضوع وتترك القشور ولا تهتم بالأمور السطحية.



• إذا كنت تخلط أنواع الطعام ببعضها وتأكلها معا فهذا يعني أنك انسان تخلط الأمور ببعضها البعض وتنظر نظرة مختلطة إلى كل شئون حياتك.



المغنى

كان ثعلبة بن حاطب رجلاً فقيراً معدماً، فجاء إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ادع الله أن يرزقني ما لا حتى أكون غنياً.

فقال رسول الله ﷺ: ويحك يا ثعلبة، قليل تؤدى شكره خير من كثير لا تطبقه. ثم أضاف الرسول ﷺ قائلاً: «أما ترضى أن تكون مثل نبي الله، فوالذي نفسي بيده، لو شئت أن تسيل معي الجبال فضة وذهباً لسألت.. لكن ثعلبة ظل يلح على رسول الله ﷺ حتى دعا له ربه بقوله: «اللهم ارزق ثعلبة ما لا...»

ويصف الرواة ما صار إليه حال ثعلبة بعد ذلك، حيث صار من أغنى أغنياء مكة فأصبح يملك قطعاً كبيرة من الغنم والبقر، حتى ضاقت أودية مكة وطرقها عن أن تسع هذه القطعان، ومع ذلك فإن ثعلبة بعد أن أغناه الله بغى في الأرض بغير الحق واستكبر ورفض أن يدفع الزكاة.

فسبحان المغنى الذى يغنى من يشاء، ويتكرم بفضله وعطائه وجزيل احسانه على من يشاء من عباده، وهو سبحانه الكريم الجواد ذو الفضل والاحسان، وهو يغنى العبد فلا يخشى الفقر، ويغنى النفس حتى ترضى.

وإذا علم الانسان هذه الحقيقة لاستغنى عن كل ما سوى الله تعالى، لأنه هو وحده الذى يملك أن يغنى. قال تعالى: «ألم يجدك يتيماً فآوى، ووجدك ضالاً فهدى، ووجدك عائلاً فأغنى» (الضحى: ٥-٧)، فهل يملك أحد

أن يغنيك بالمال والرضا والإيمان والسكينة إلا الله المغنى؟ لذلك فقد روى أن الله تعالى يخاطب عبده قائلاً:

يا بن آدم لا تخاف من ذى سلطان مادام سلطانى باقياً، وسلطانى لا ينفد أبداً. يا ابن آدم لا تخشى من ضيق الرزق ما دامت خزانتي ملأنة وخزائني لا تنفد أبداً. يا ابن آدم لا تأس بغيري وأنا لك، فإن طلبتني وجدتنى، وإن أنست بغيري فتك، وفاتك الخير كله. يا ابن آدم خلقتك لعبادتي، فلا تلعب، وقسمت رزقك فلا تتعب، وفي أكثر منه فلا تطمع. ومن أقل منه فلا تجزع، فإن أنت رضيت بما قسمته لك أرحمت قلبك وبدنك وكنت عندى محموداً، وإن لم ترض بما

قسمته فوعزتي وجلالي لاسلطن عليك الدنيا، تركض فيها ركض الوحوش في البرية، ولا ينالك منها إلا ما قد قسمته لك وكنت عندى مذموماً. يا ابن آدم

خلقت السموات والأرض ولم أعى بخلقهن، أيعيننى رغيض أسوقه من غير تعب. يا ابن آدم أنا لك محب فبحقى عليك كن لى محباً. يا ابن آدم لا تطالبني برزق غد، كما لا اطالبك بعمل غد. فأتى كما لا اطالبك بعمل غد. فأتى لم أنس من عصياني فكيف بمن اطاعنى. أنا على كل شيء قدير وبكل شيء محيط.. وفي هذا الخطاب الودود اللطيف من الله لابن آدم، نجد أن الله تعالى يحث الانسان على

التوكل عليه والاعتماد عليه، لأنه هو المغنى الرزاق الذى يرزق بغير حساب.. قال تعالى: «وسخر لكم الشمس والقمر دائبين وسخر لكم الليل والنهار، وآتاكم من كل ما سألتموه وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الانسان لظالم كفار» ابراهيم ٣٢: ٣٤

وكيف يقدر الانسان على أن يحصى نعم الله وفضله عليه. وهو لا يستطيع أن يؤدي شكر نعمة واحدة كالبصر أو السمع أو النطق أو الاسلام؟

والانسان الذى يريد الغنى لا يطلبه الا من الله تعالى، لأنه هو وحده الذى يملك ذلك قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا إنما المشركون نجس فلا يقربوا المسجد الحرام بعد عامهم هذا وإن خضتم عليه فسوف يغنيكم الله من فضله إن شاء إن الله عليم حكيم» التوبة ٢٨

وكان المسلمون لما منعوا المشركين من الطواف حول الكعبة، وهم كانوا يجلبون الاطعمة والتجارة، قذف الشيطان في قلوبهم الخوف من الفقر وقالوا: من أين نعيش؟ فوعدهم الله أن يغنيهم من فضله.. وقد أغناهم الله بالفعل فهطل المطر واخصبت الأرض، ودخل الناس في دين الله أفواجا، وفتح الله على المسلمين. قال لهم يا مغنى أنا نسألك أن تغنينا بفضلك وجودك، وأن تغنينا عن سواك يا أرحم الراحمين.

إعداد: د. وجيه يعقوب 0 رسوم: عبدالشافى سيد

الآن بالمكتبات

للسفوف الابتدائية (طبقات جديدة معدلة طبقاً للتعديلات التي أقرتها الوزارة لهذا العام)

اللغة العربية ■ اللغة الإنجليزية ■ الرياضيات والعلوم ■ MATHEMATIC ■ التربية الدينية ■ الدراسات الاجتماعية ■ الكويكوت ■ SCIENCE ■

سلسلة كتب و CD

2006

اتصل على رقم 8280708 تصلك كتب و CD أينما كنت وبدون مجهود

مذه الخدمة لقاطنى القاهرة الكبرى والإسكندرية سعر الإرسال ٣ جنيه بعد أدنى تسخين

هناك نوع من الحشرات تعيش فقط ساعة واحدة بعد ولادتها

10

ما نشر

ساحر شرير يبحث عن كنز مدفون في مكان غريب لا يعرف سر الطريق إليه إلا طفل صغير .. ماذا حدث ..

A cartoon illustration of a man in a blue turban and red shirt looking at a woman in a red shirt and white headscarf. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking at each other. The background is a simple yellow and white gradient.

لماذا خصصني عمي بهذا الطلب
ولم يقيم به هو.. إنه أمر غريب..
عمي يبدو وكأنه يعرف هذا
المكان جيدا.. لقد وصفه
بالتفصيل دون أن يراه..



خذي يا بني هذا الخاتم
سيحرسك أينما ذهبت..

A cartoon illustration of a man with a blue turban and a red garment, looking surprised or shouting with his hands raised near his face. The man has a dark beard and mustache, and his eyes are wide open. The background is a simple blue and white pattern.

وفجأ وجد علاء الدين أمام عينيه
كنزاً من المجوهرات والألئىء والدرر
لم يشاهدها من قبل..

مصباح علماء الدين

ووصل علاء الدين الى المصباح فأطفأه
ونزع شريطه وأفرغ زيتته وهو متعجب..
إن مظهر هذا المصباح لا يوحي
بأى قيمة تذكر..



عندما أرجع سأحصل على بعض من
هذه الكنوز الثمينة لأسعد بها أنا
وأمي.. أه... ها هو المصباح..



لن أساعدك على الخروج
قبل أن أتلقى منك المصباح
وإذا لم تقطعني لقيت منى
ما تندم عليه!!

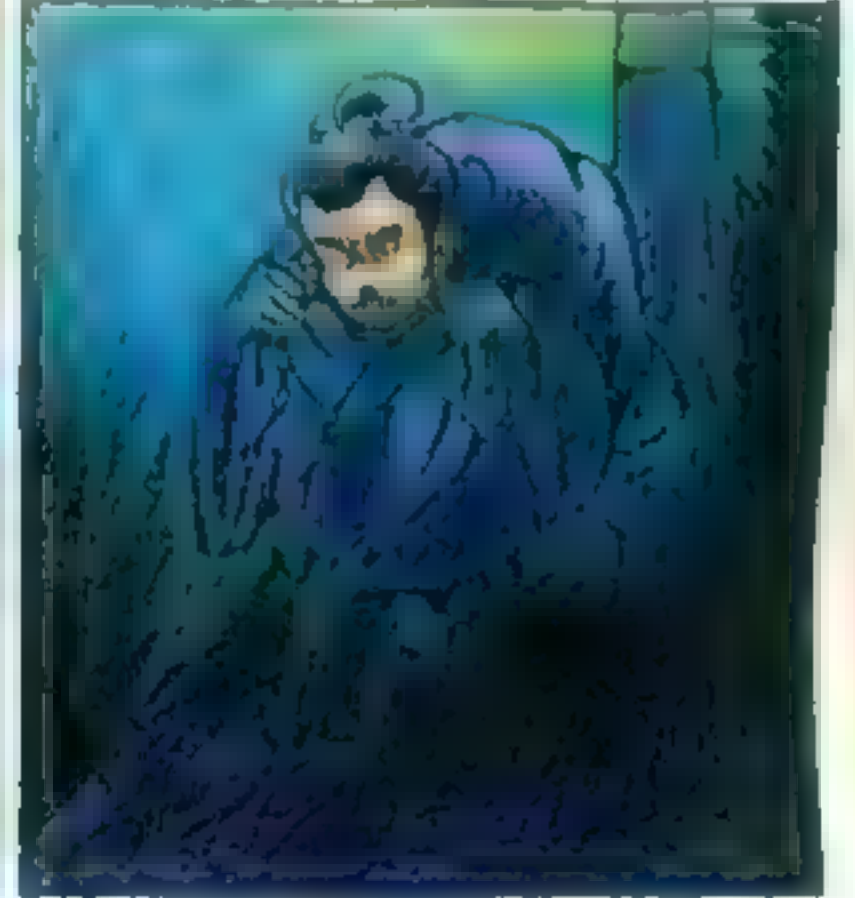


هل حصلت على المصباح يا ولدي؟

نعم.. نعم.. ولكن خذ منى هذه
الركيبة المملوءة بالجواهر
أولا.. إنها ثقيلة جدا على
ظهري أريد الخروج
من هنا!!



وعند عودته حمل علاء الدين كل ما توصلت
اليه يداه من الكنز الثمين وأخذ يسير في
طريقه.. الى فتحة الخروج حيث ينتظره عمه..



أخذ علاء الدين يصرخ مناديا عمه أن يفتح له باب الخروج ولكن لم
يجبه أحد.. فجلس حزينا يرجو الخلاص من هذا المازق الذى وقع
فيه ويتذكر كل ما كان يفعل فى الماضى من عبث وتمرد على والديه
واحس أن الضيق الذى فيه هو انتقام سماوى على ماضيه..



وما ان اخبره علاء الدين انه لن يسلمه المصباح حتى التهب
صدر الساحر غضبا والقي حفنة من البخور فى النار ونفذه
بالفاظ غير واضحة فعاد الحجر الى مكانه وانفلقت فتحة الكنز
وللم الساحر ثيابه ليعود الى بلده..



مصابيح علماء الدين

ومضى على الفتى يومان وهو فى هذه الحالة،
وفجأة تذكر أن الساحر أعطاه خاتما يتولى
حراسته ومد يده يترك هذا الخاتم وهنا
انفتحت طاقة من النور ظهر فيها جنى مهيب..



أنا خادمك.. طوع يدك..
مرنى، استجب لك..



ونجح علاء الدين فى الخروج من ذلك المكان
الموحش الذى كان فيه وسار قاصدا بيته الذى
تركه وأمه التى كانت فى غاية القلق عليه..



وما أن أبصرته أمه حتى امتلا قلبها
فرحا بعودته وارتقى علاء الدين
فى أحضانها مغشيا عليه لشدة ما
حل به من التعب والاجهاد..



وأخذ علاء الدين يتناول الاكل الذى وضعت له أمه
فى نهم شديد وراح يحكى عليها كل ما حدث له من
ذلك الساحر الشرير وكيف انه واجه الموت بسببه قبل
أن يعود اليها سالما..



مصباح علماء الدين

وفي الصباح استيقظ علاء الدين وجلس يتحدث مع أمه..

هيا يا ولدي استيقظ لتبحث عن عمل جديد تترزق منه..

عمل.. أي عمل
تتحدثين عنه يا أمي؟
لقد انتهى وقت العمل
إلى الأبد..



وبعد أن تناول علاء الدين طعامه ذهب إلى فراشه ليستريح وظلت الأم تفكر وهي منزعجة بسبب المصباح الغريب..



احترس يا ولدي من هذا الساحر ومصباحه الغريب.. أشعر أنه سيضرك أكثر مما ينفعك..

لا.. لا تنزعجني يا أمي.. هذا المصباح سيجعل حياتنا هناء وسعادة بقية حياتنا..



ليس لي أي شأن بأي إنسان آخر سوى.. المهم أنتي أنا الذي عثرت على هذا الكنز..

يا أمي.. هذا المصباح بداخله جنى يستطيع أن يلبي كل طلباتك وكل طلباتي.. إذن فما هو الداعي للعمل والعناء..؟

لقد عثرت على المصباح السحري الذي يلبي كل طلباتي دون عناء أو مجهود..

علاء الدين..

لو كل إنسان فكر بنفس طريقته
لوقفت الدنيا دون تقدم..

ماذا؟!



ما هي إلا خطوات قليلة وأحصل على المصباح.. إنها أمنية طالما عشت حياتي أحلم بها..

أخيرا.. تمكنت من العثور على المصباح السحري.. استطاع هذا الفتى الغريب أن يخرج من الحفرة وكنت أظنه سيموت فيها.. كانت فكرة جيدة أن أراقب منزله بعد أن اكتشفت هروبه من الحفرة..



مصباح علماء الدين



مصابيح علماء الدين

ولم يرض علاء الدين أن يضيع لحظاته الثمينة مع ذلك الساحر وإنما اتجه مباشرة للمصباح العجيب..
فهذا هو الأمر المهم في الموضوع كله..

أخيرا.. أمسكت بك أيها المصباح
العجيب.. سينتهي أمرك الآن..
لاضمن أنك لن تقع في
يد انسان يسيء استخدامك
مثل ذلك الساحر الشرير..

وقفز علاء الدين على الساحر الشرير الذى
تعثر فى جلبابه فسقط على الأرض
وطار من يده المصباح العجيب..

إذهب في غيابات البحر..
لن يعثر عليك إنس بعد الآن..

لا.. لا.. مصباحي.. مصباحي..
ماذا فعلت يا مجنون.. ماذا فعلت..

مصباح علاء الدين

يا له من درس.. درس ثقيل..
ساحر شرير.. ومصباح عجيب..
وانسان غير مسئول..
انه أنا..



طمعى وجشعى للمال.. وكسلى عن
العمل هو الذى خلق
كل هذا الموقف



وهكذا انتهت قصة المصباح
العجيب الذى يعطى لصاحبه كل
مطالبه دون تعب أو عناء.. انتهت
نهاية طبيعية لأنها قصة خيالية
غير حقيقية.. فلا يوجد كسب
من غير عناء.. ولا يوجد نجاح
من غير تعب وكد..

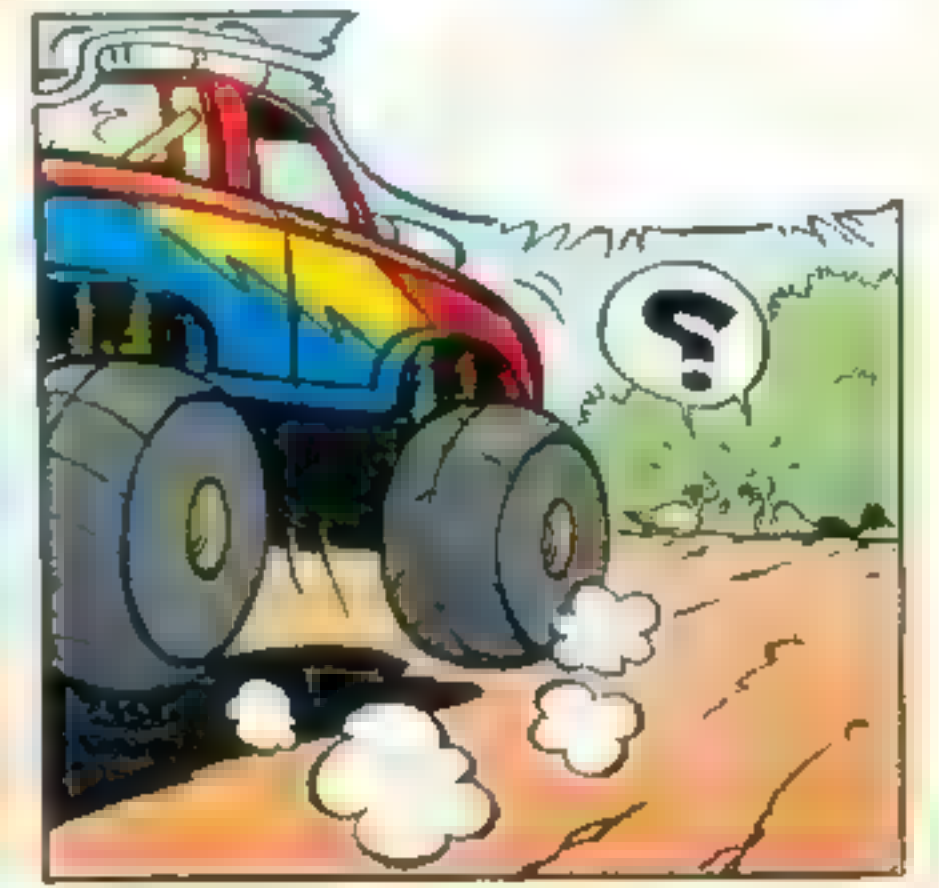
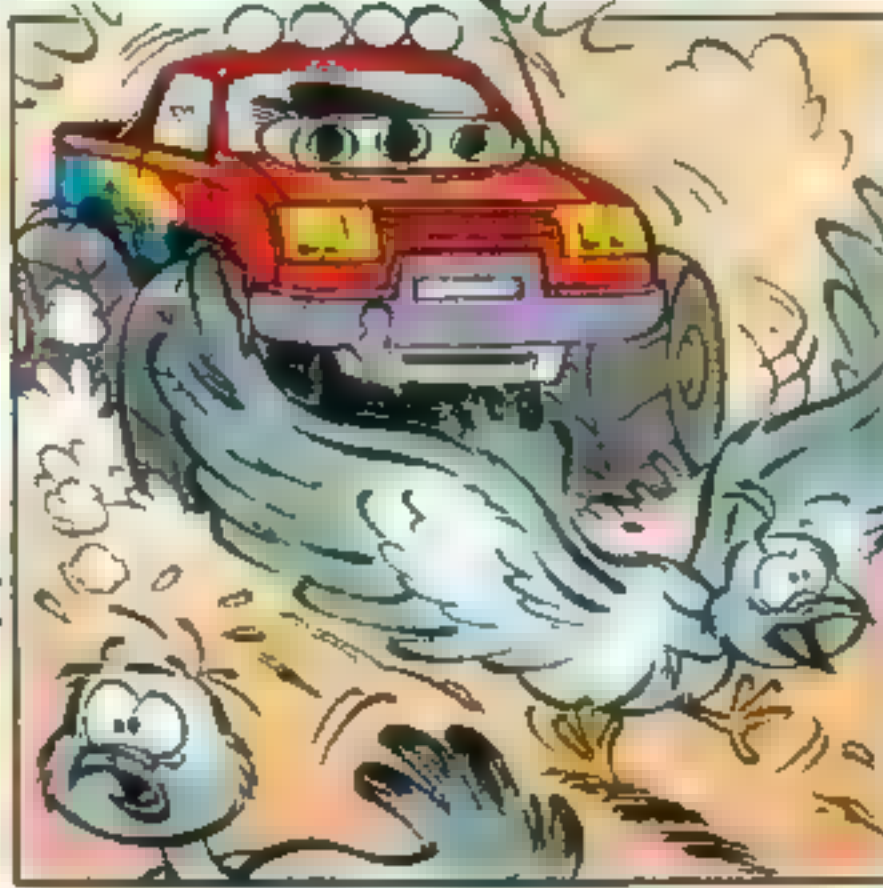
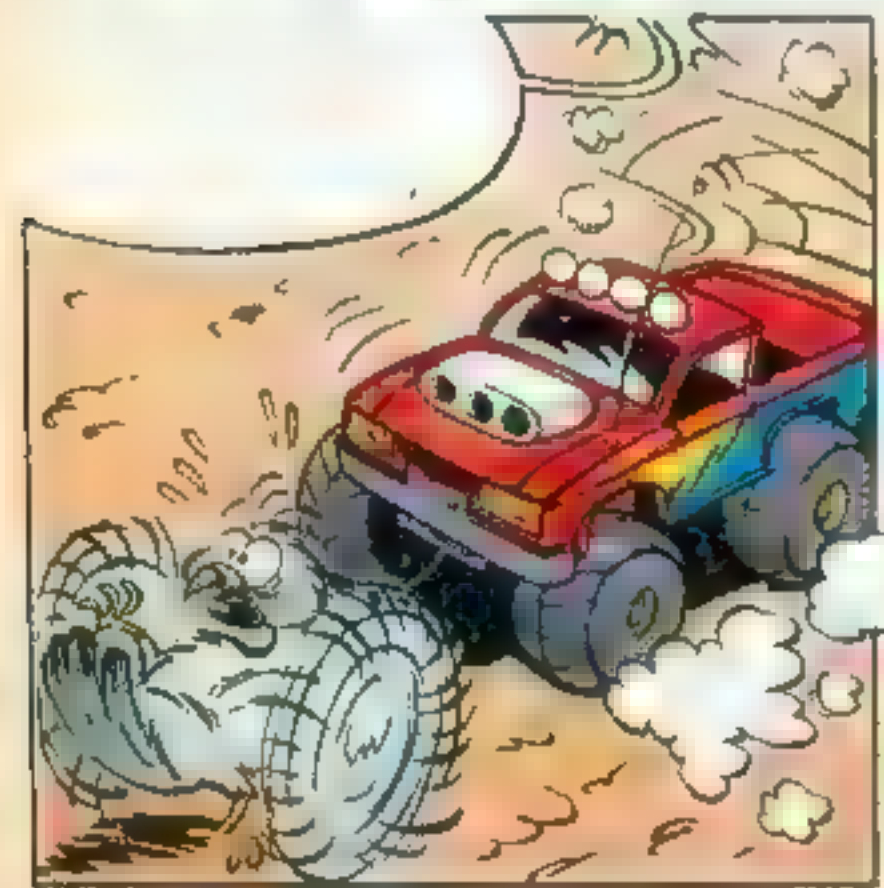
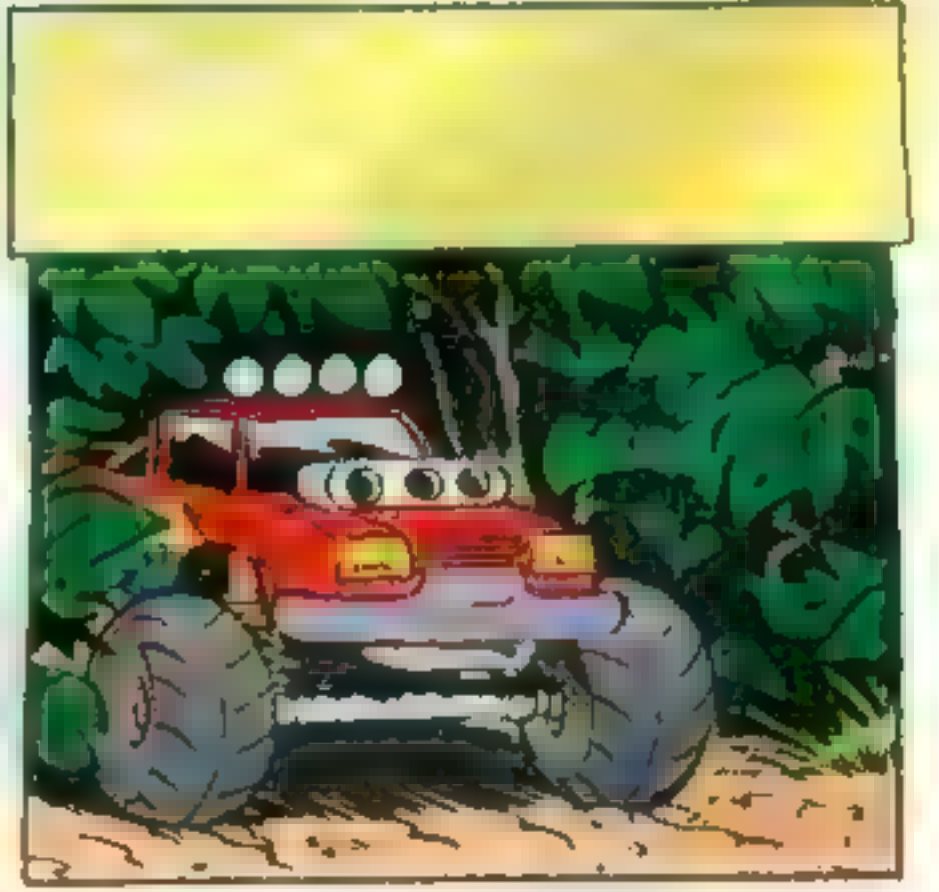
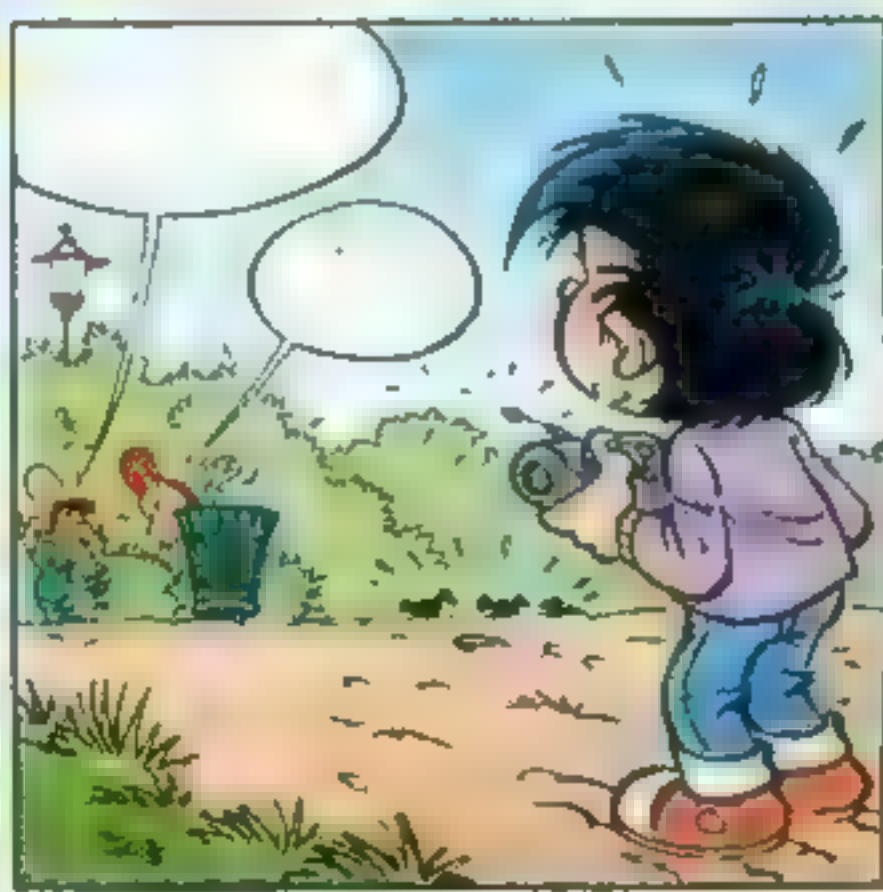
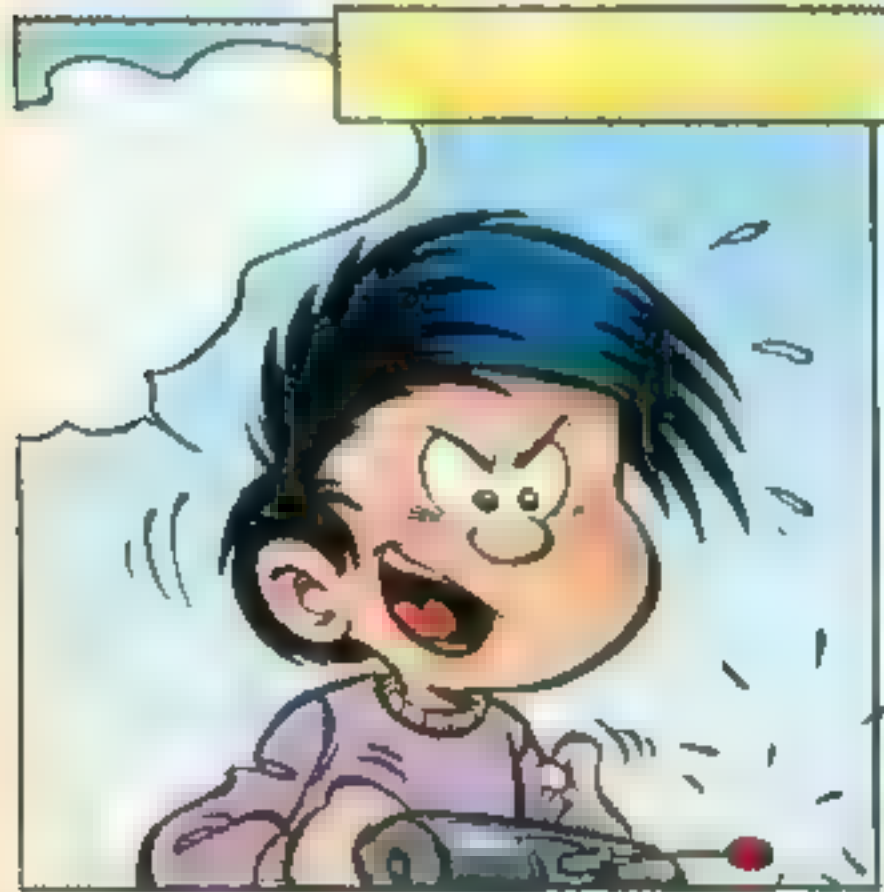


من اليوم سيتغير حالى.. وسأصبح انسانا جديدا..
يعتمد على ساعده فى العمل والعيش مر تجربة قاسية..



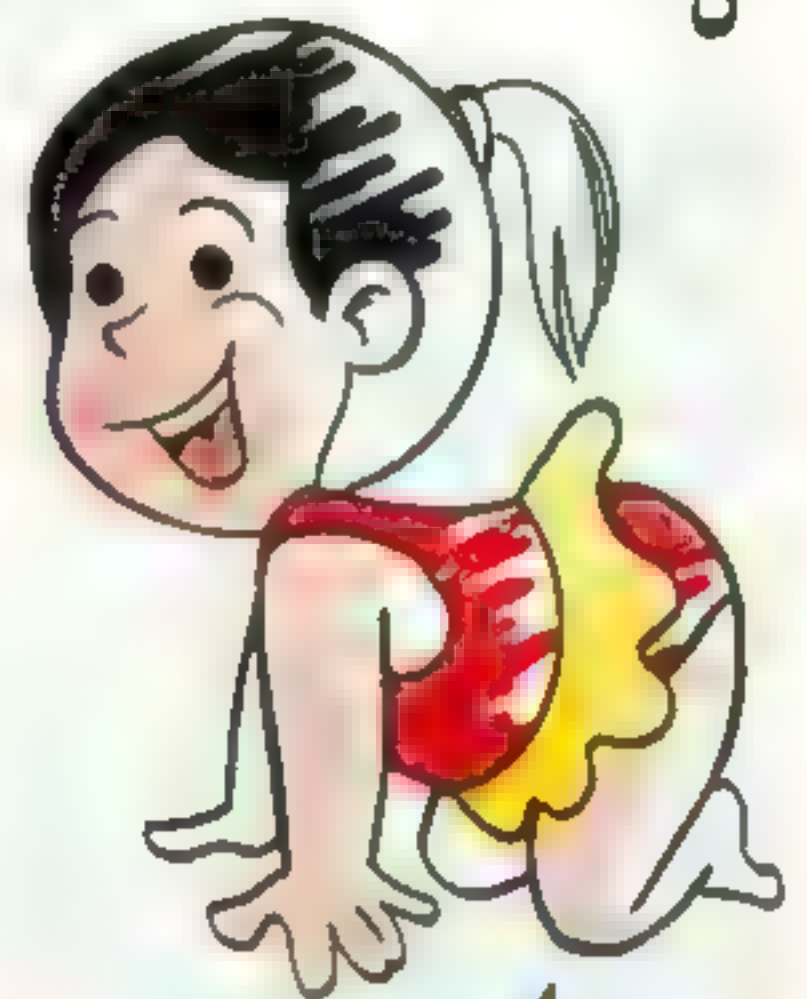
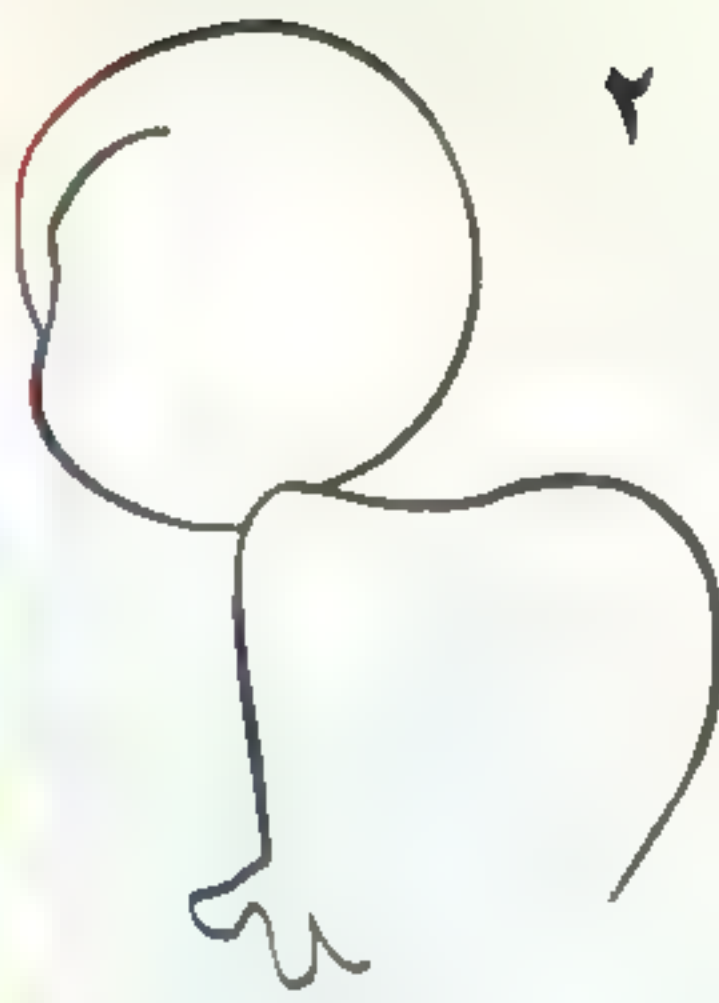
انتظروني قريبا

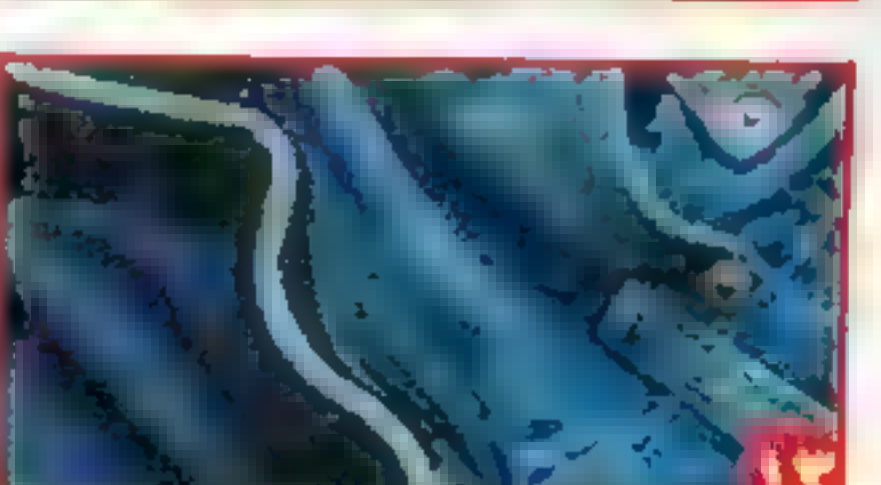
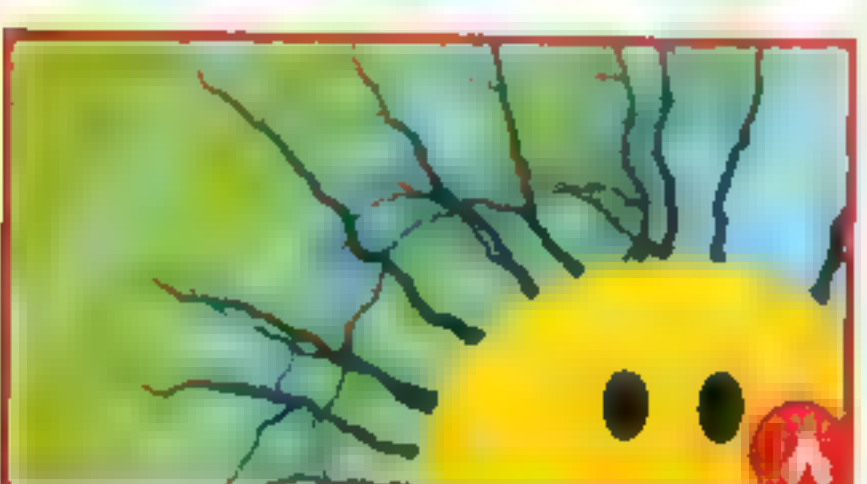
قصص حكاية





فرشة رقيقة وجميلة تستريح
على أوراق زهرة الداليا في
حدائق القصر الجمهوري في
نيودلهي بالهند.



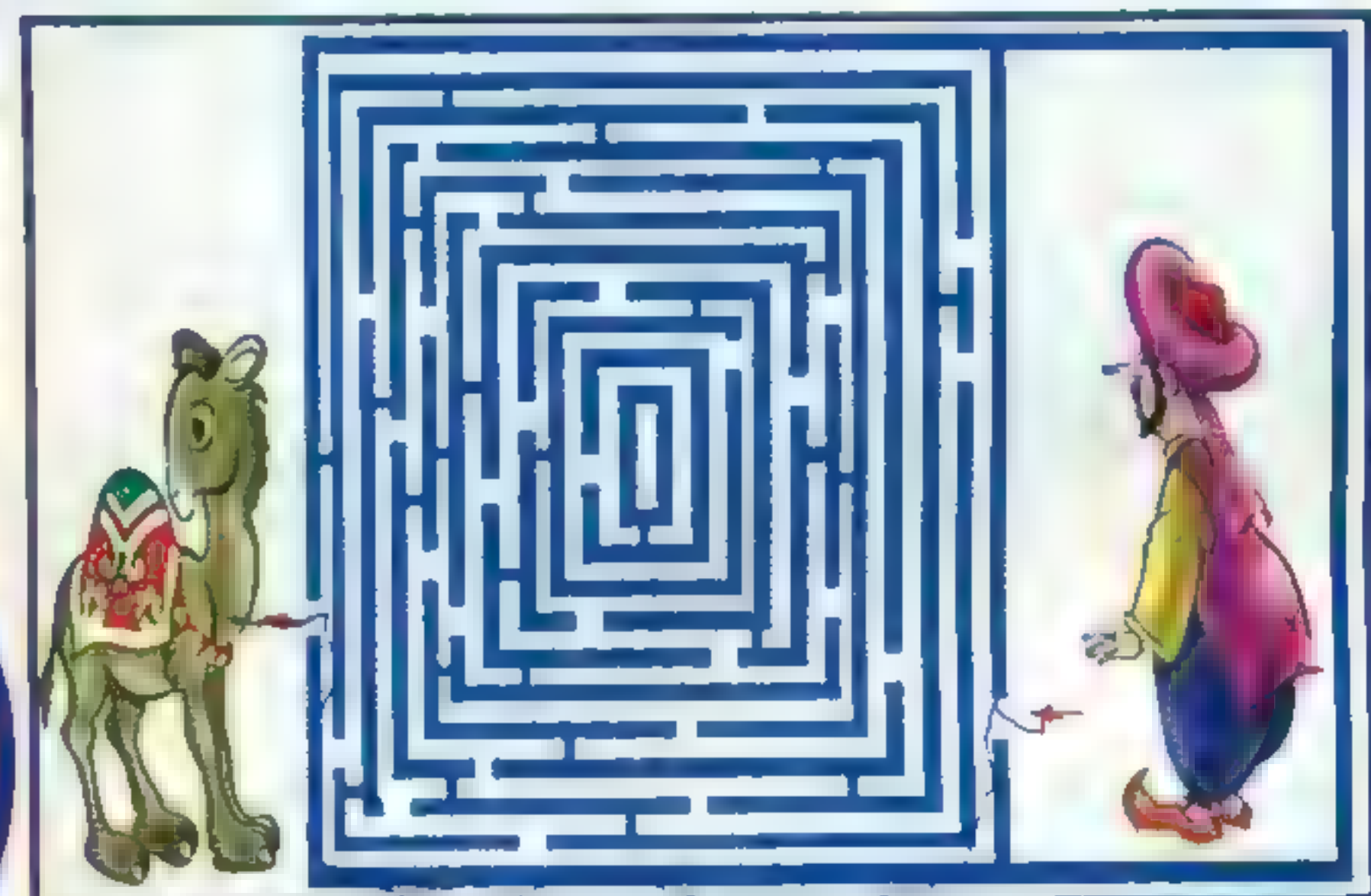
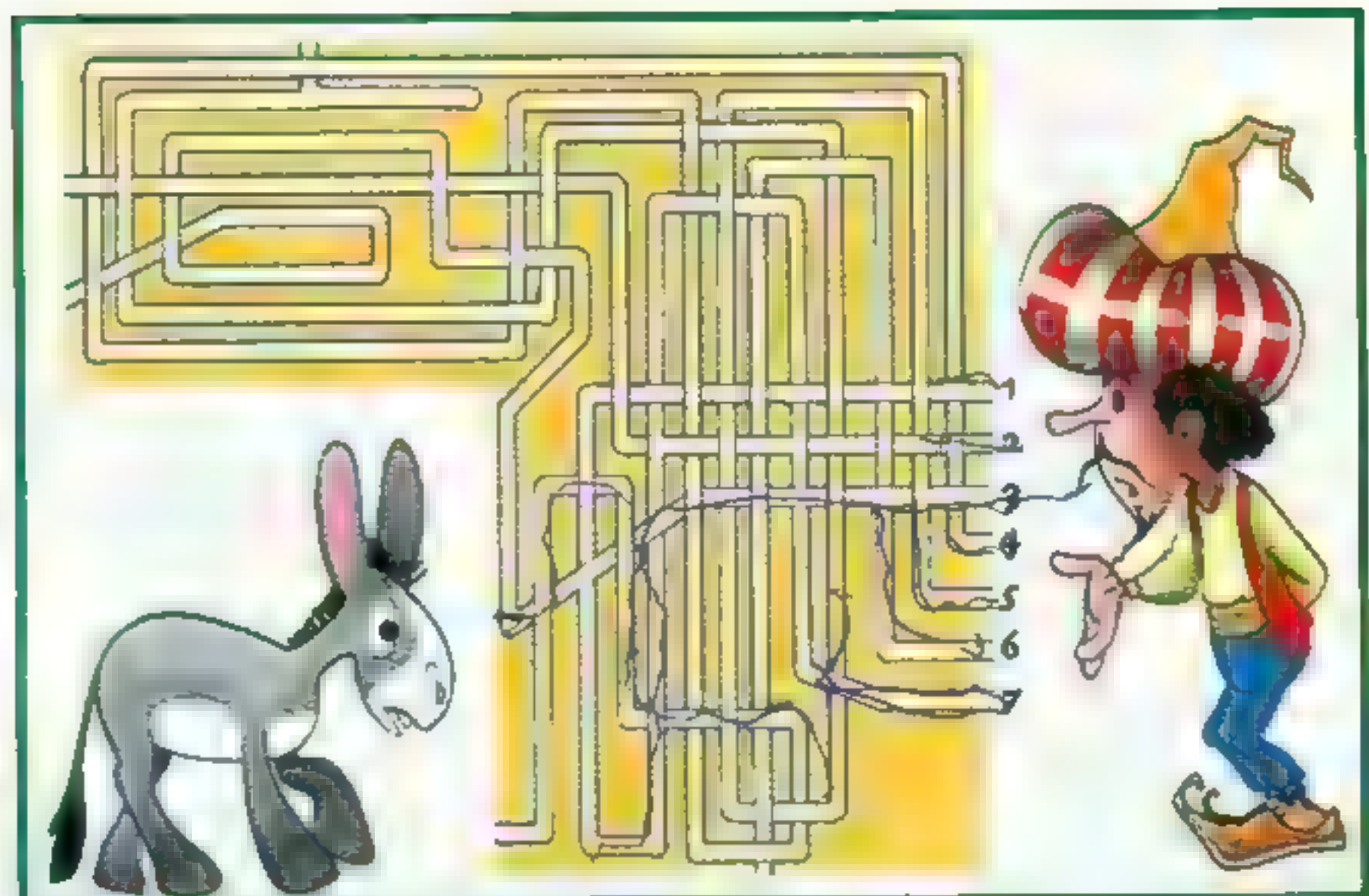


فتاة تتفحص الاشكال التي رسمها
الثلج المتجمد فوق نافذة حجرتها
بمدينة كييف الاوكرانية حيث
تدنت درجات الحرارة ببعض مناطق
اوكرانيا لاقل من ٢٠ م تحت الصفر.





الطائرة فيرجين اتلانتيك التي
تطوف حول العالم ويحاول المغامر
الأمريكي ستيف هوسيت أن يقود
هذه الطائرة بنفسه بدون اللجوء
للطيار الآلي في أطول رحلة طيران
في التاريخ حول العالم



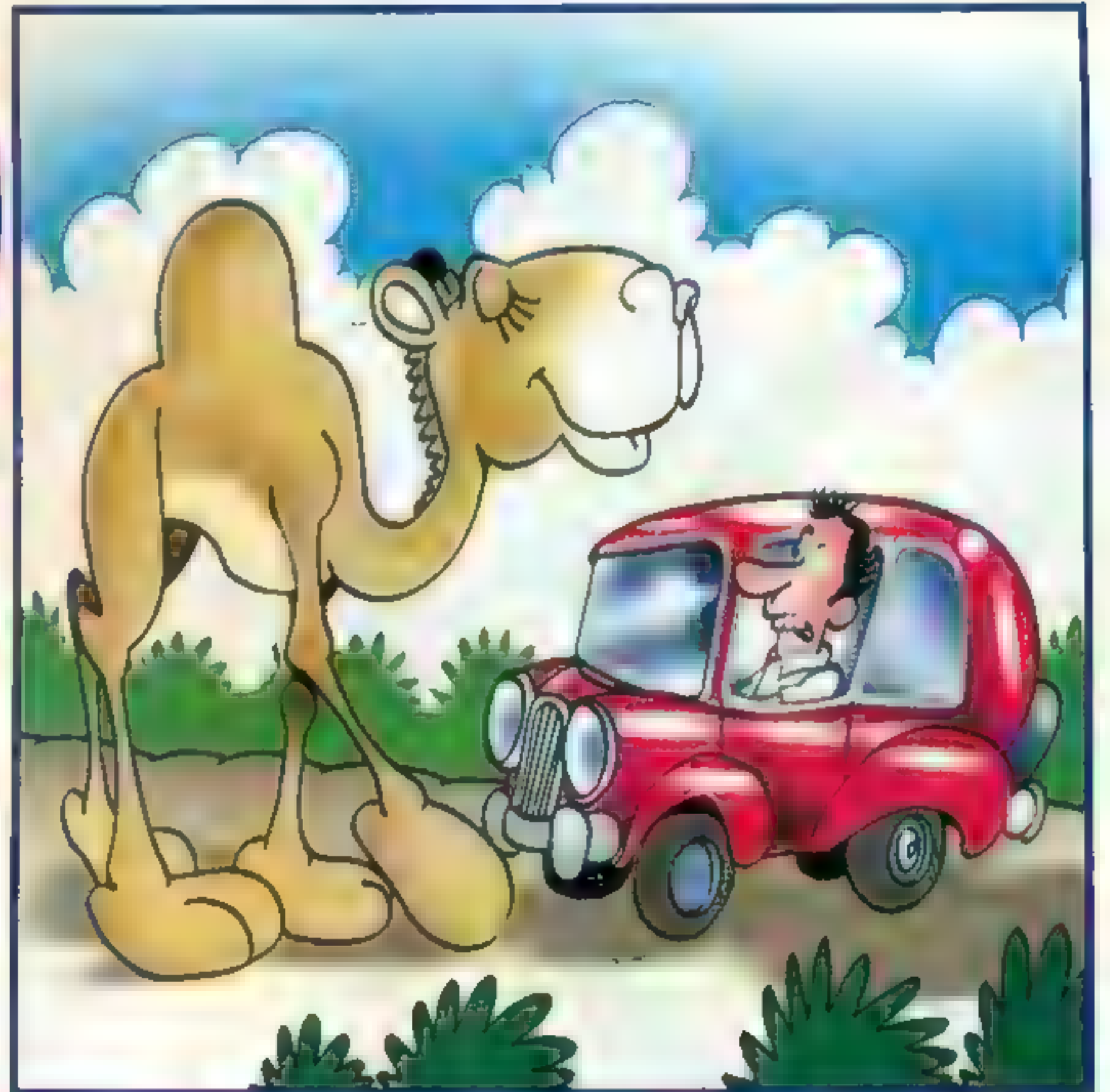
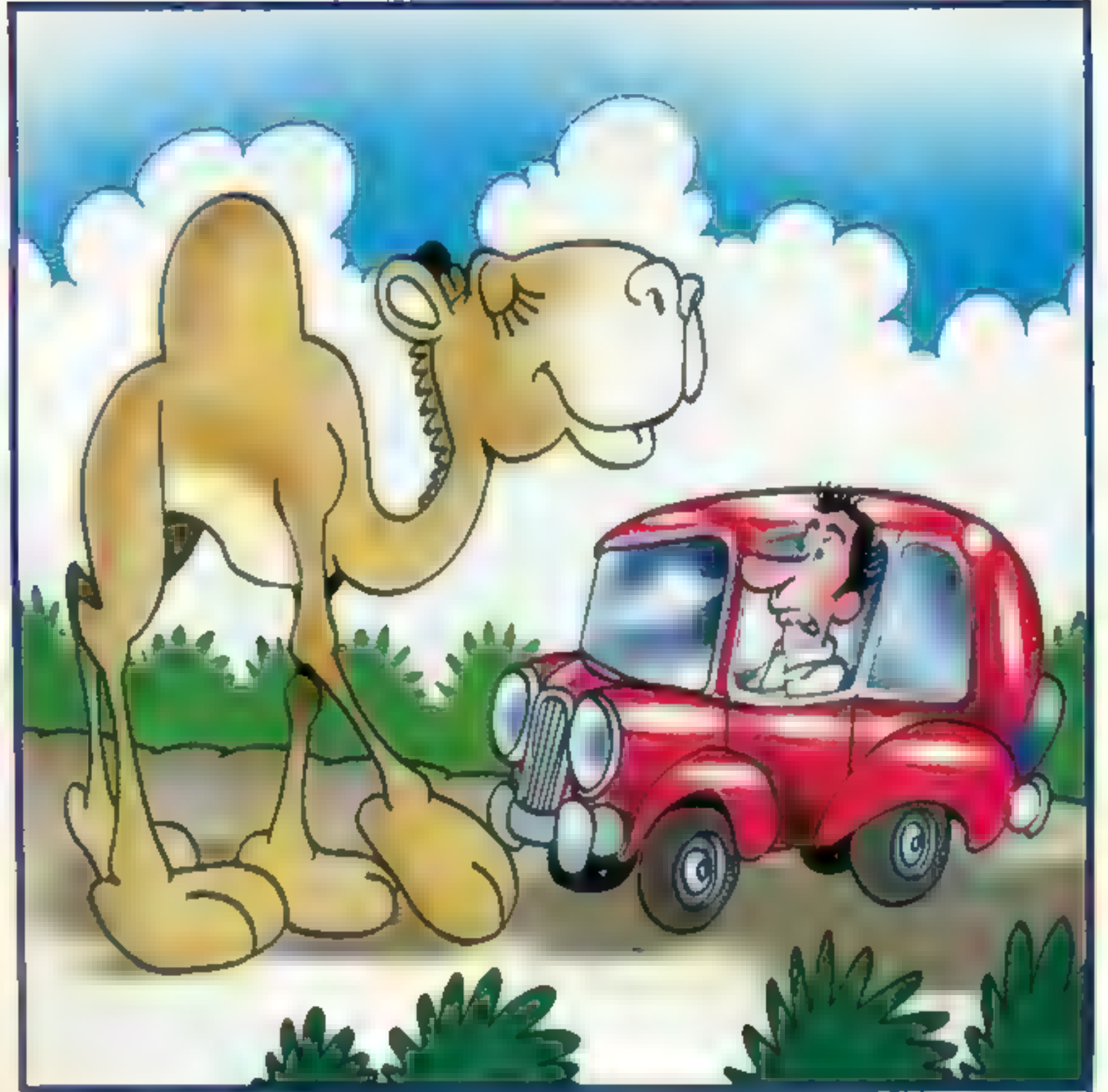


الصواريخ النارية تضيء السماء
باشكالها الجميلة احتفالاً بمهرجان
المصايح بمدينة بنج ياو باقليم
شاشكزي الواقع شمال الصين هذا
الاحتفال السنوي يعد مناسبة هامة
تتجمع فيه الاسر للاحتفال به.





أحد مصارعى الثيران يقفز بشجاعة فوق ثور مندفع ضمن فقرات الاحتفال الافتتاحى لسوق الثيران العالمى فى اشبيلية بأسبانيا. الاحتفال يقام تكريما للثيران التى تشارك فى مصارعات الثيران المشهورة فى اسبانيا.





صورة نمره مولوده في الاردن
اسمها دنيا تزار بغضب وتظهر
انيابها المخيضة لزوارها بحديقة
حيوان الاردن.





سيدة المانية ترتدي عدسة لاصقة على شكل كرة قدم في مدينة ميونيخ. وتباع العدسات اللاصقة والتي يطالع عليها اسم العدسات السحرية بحوالي ٥٤ دولار امريكي فاحدى العدستين على شكل كرة قدم والاخرى على شكل علم المانيا.







اثنان من ثيران الباييسون البرية
يلعبان في طائكان المخصص لهم
بمدينة حيوان روبيش روتشى
بمدينة كرازنويارسك السيبيرية.
درجة الحرارة فى هذه المدينة ٢٢
فهرنهايت تحت الصفر.



مجلة التقسيم خبر سريع

زهور للأعياد



سيدة كولومبية ترتب الزهور في
بوجوتا. كولومبيا هي ثاني أكبر
مصدر للزهور في العالم وتأتي قبلها
وفي المركز الأول هولندا وترسل
كولومبيا ١,٥ مليون صندوق من
الزهور للولايات المتحدة

توصيل النقط

.. حل الأرقام من رقم ١ حتى النهاية
لترى الشكل الذي امامك ..

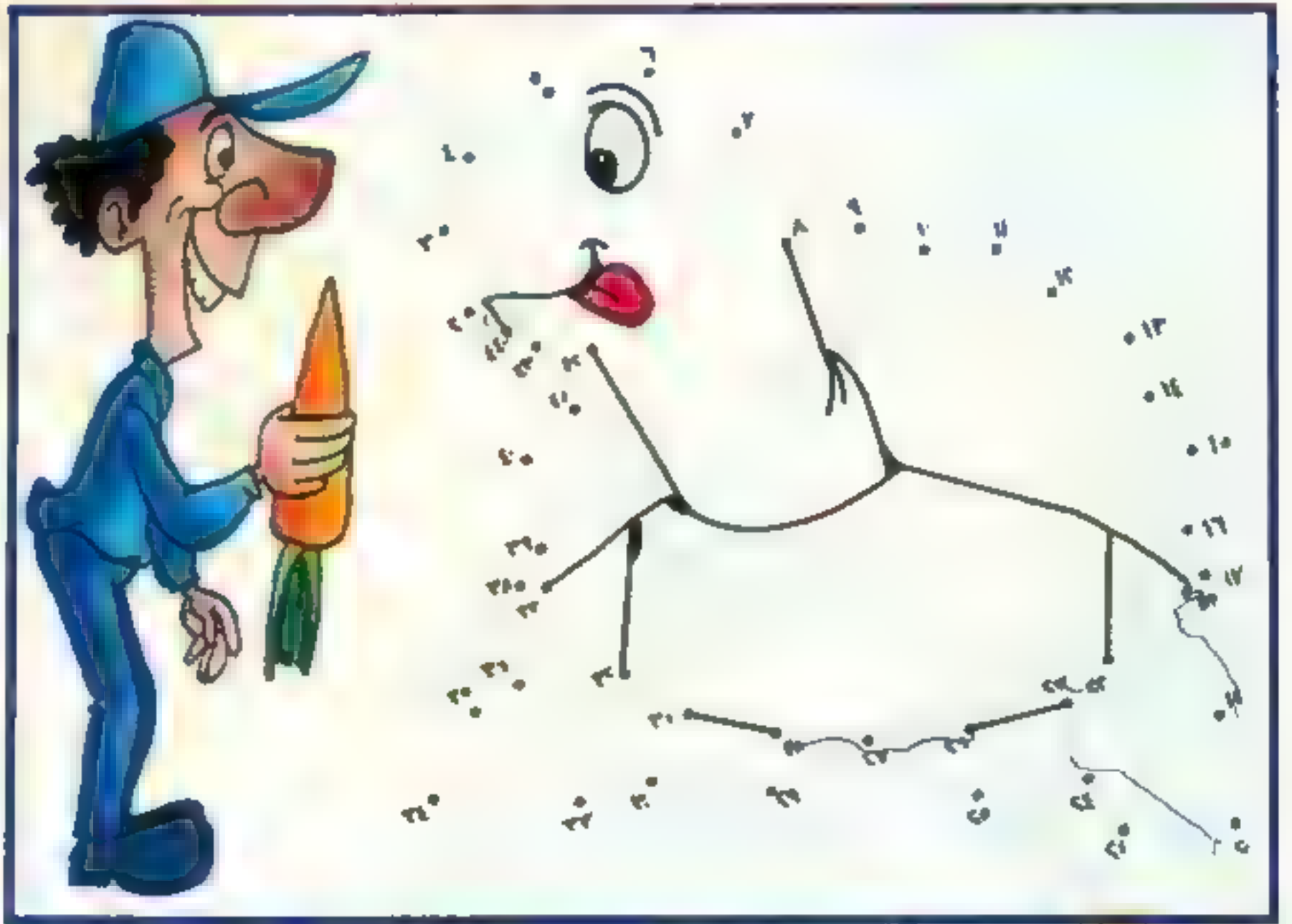


لعبة الكلمات

أنظر إلى العبارة الموجودة أسفل الجدول .. ثم أسطب الأحرف الموجودة في الجدول والتي تشكل كل
كلمة في العبارة .. وفي النهاية سيتبقى لك احرف كلمة وهي عن .. من الحيوانات التي تنام واقفة

ف	د	ا	خ	ل	هـ	ا	ي	س	م	ي	ب
ت	ا	ل	ش	م	س	ت	م	ا	ل	و	ا
ح	ن	ب	و	ع	ج	ج	ش	ا	ا	ا	ل
هـ	ب	ر	ج	ص	هـ	ا	ر	ل	ي	ز	ز
ل	ا	غ	و	ب	ا	هـ	ق	ي	ت	هـ	ل
ح	ت	م	د	ي	ز	ص	هـ	م	س	ا	و
م	غ	ر	ب	هـ	ا	ف	ا	ن	ر	ر	م
ن	ا	ل	ش	م	س	ي	ا	ن	ب	ا	هـ
و	ع	ب	ا	د	ت	ت	ح	ر	ك	ث	ي
م	ا	ل	هـ	و	ا	ء	ع	د	م	ن	غ
هـ	خ	ر	ط	و	م	هـ	ح	ت	ي	ا	ل
ا	ل	ف	ي	ل	و	ا	ل	ذ	ي	ء	ق

يغلق الفيل فتحة خرطوميه والذي يسمى بالزلومة أثناء نومه حتى لا يتسرب
الهواء داخله، وأزهار نبات عباد الشمس تتحرك في اتجاه الشمس من مشرقها
إلى مغربها برغم عدم وجود جهاز عصبي



أمتع الأوقات
مع ..

سم سم
بطل مجلته
التسالي



١ مع ٧ / ٢ مع ١٠ / ٣ مع ٩
٤ مع ١٣ / ٥ مع ١٢ / ٦ مع ١١ / ٨ مع ١٤

مناهة (١) طريق

التوءم المختلف للشكل A هو رقم ٨
التوءم المختلف للشكل B هو رقم ١٢
التوءم المختلف للشكل C هو رقم ٤

قطعة فراولة

رقم ٥

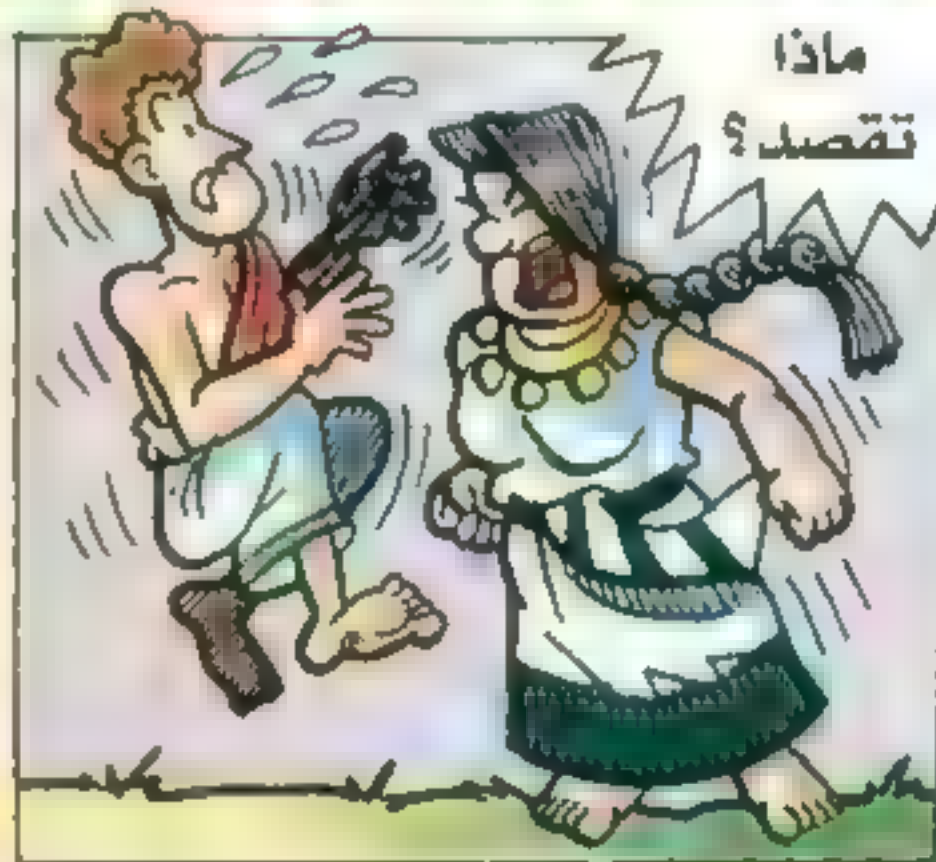
رقم ٣

٢ / ١ / ٥ / ٣ / ٤

عدد الشواكيش بين الفراشات هو ٢١

إلى اللقاء
الأسبوع القادم ..











الاسم :

السن :

تليفون :

العنوان (بخط واضح) :

المدرسة :

ضع صورتك هنا
من فضلك

شارك معنا بالكتابة في مجلة الابطال

اكتب هنا ما تود ان ترسله لمجلة «باب» واكتب اسم الباب الذي تود النشر فيه مع رجاء الاختار
اكثر من باب واحد فقط.. حاول الاختصار في الموضوع حتى تتمكن من نشره... «خير الكلام ما قل ودل»

الاسم :

السن :

المحافظة :

اكتب هنا الموضوعات
او القصص التي اعجبتك
في هذا العدد

اعجبتني في
هذا العدد

اكتب هنا الموضوعات
او القصص التي لم تعجبك
في هذا العدد

لم يعجبني
في هذا العدد

اكتب هنا اقتراحاتك
التي تود ان تراها
في مجلة الابطال

اقتراحات

زهرة المستقبل



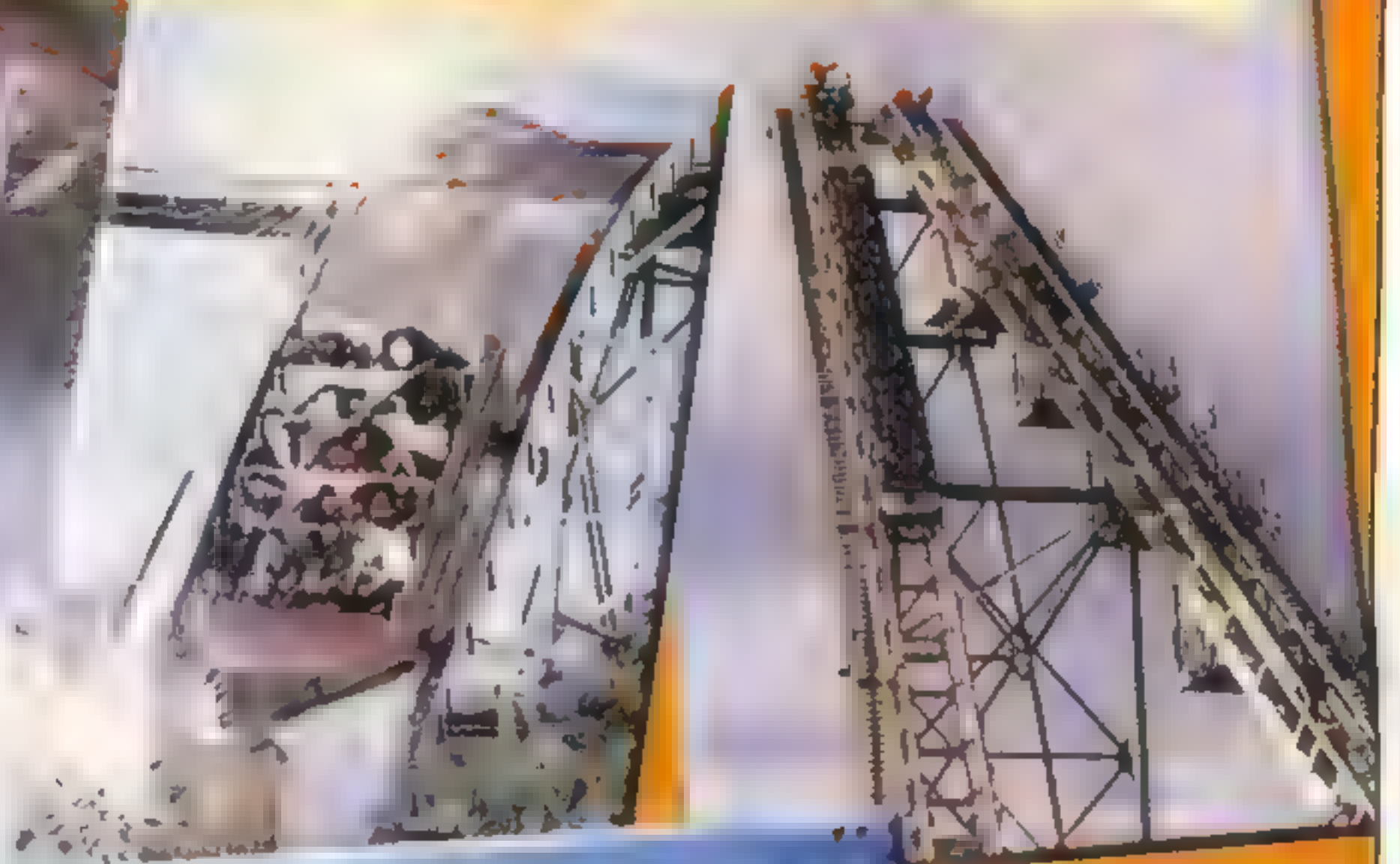
٥٢
٥٠
انطلاقاً



حديقة الأمل

الاديرة الترفيحية التكاملة

انتظروا أقوى المفاجآت



جند ٣٥ جنيه

دخول وممارسة جميع الألعاب
اي عدد من المرات

جند ١٠ جنيه

سعر الدخول واختار ما يناسبك
من كروت الشحن

مدخل مدينة العبور - اول طريق مصر الاسماعيلية الصحراوى

ت: ٤٧٧١٤٣٤ (٨ خطوط) الخط الساخن: ٦١/٦٢ ٠١٠٦٧٥٠٠

الاربعاء من الساعة ٦م وحتى ٢ ص

طوال ايام الاسبوع

خصم خاص جدا الحامل الكوبون



الاديرة الترفيحية التكاملة
مدخل مدينة العبور - اول طريق مصر الاسماعيلية الصحراوى

لكل فرد احدهم الكوبون ١٠٠ جنيه

٢٥ بدلا من ٣٥



زهرة المستقبل



يارب..

.. مرض غريب إنتشر فى بلادنا ..
 .. إنه يصيب الطيور الداجنة خاصة الدجاج ..
 .. ونحن أمام محنة كبيرة .. فماذا نفعل ؟
 .. علينا إلتزام بتعليمات الأطباء
 وإرشاداتهم ..
 .. كل الاشتراطات التى تتطلبها سلامتنا
 علينا إتباعها ..
 .. إنها محنة فعلاً .. لكننا قادرون على
 تجاوزها بفضل الله وبالتعاون مع الأطباء
 والمتخصصين فى هذا المجال ..
 .. اللهم احرسك يا مصر ..

مؤنس..

بنوته مجلة داخل بلبل، مجلة
 الأنطال.. خاصة بالنات.. هيا
 نبادل لدرشه وصى لنا
 فى أى عنوان من عنوان
 الموضوعات الموحدة فى المحلة
 واحرص على أن ترسلنى
 صورتك الشخصية مع
 مساهمتك
 اكتبى على المطروف بنوته
 وارسله على عنوان مجلة بلبل



إعداد: ليلى امين
 رسوم: فواز





منيرة ثابت عميدة الصحفيات العربيات

ولدت منيرة ثابت عام ١٩٠٦.

بدأت حياتها العملية في سن ١٧ سنة، إذ اعترفت الدولة بصفتها الصحفية في هذه السن المبكرة ونطلق عليها لقب أول فتاة مصرية وعربية تقف امام النائب العام المصري وهي تحت السن القانوني للعقاب، حيث حقق معها في جريمة قذف صحفي. وجرى التحقيق بأمر صادر من دار المندوب السامي البريطاني في مصر بتهمة التدخل الأجنبي في شئون البلاد، وكذلك مهاجمة دار المندوب السامي البريطاني.. وقد طلبت امبراطورية البحار البريطانية تعذيبها، وحبسها، وغلق جريدتها «الامل العربية»، واسبوار الفرنسية. وقد حدث هذا وهي تلميذة في مستهل دراستها الثانوية عام ١٩٢٦.. وبعد مناورات قانونية طويلة، انقذها الوزير المصري زكي باشا ابوالسعود وزير الحقانية (العدل) في ذلك الحين، والنائب العام المصري طاهر باشا نور، فأعفيها من المسؤولية الجنائية (أي جرائم النشر) لصغر سنها.

وهكذا بدأت منيرة ثابت حياتها العملية، فكانت: أول صحفية نقابية، وأول رئيس تحرير سياسية و أول فتاة مصرية ذاتة رسميا ضد الاستعمار والرجعية أول خريجة جامعية، وأول قانونية خريجة لجامعة فرنسية - أول من تحملت عبء قيادة معركة المساواة السياسية - مثلت نساء مصر، ونساء فلسطين بتوكيل رسمي في المؤتمر الثالث عشر للاتحاد النسائي الدولي الذي عقد في كوبنهاجن سنة ١٩٢٩ - أصدرت عدة كتب وطنية، وكذلك ذكرياتها وصراعاها خلال العشرين عاما (١٩٢٦. ١٩٤٦) - هاجمت مفاوضات بيشن - صدقي، ومعاهدة اغسطس ١٩٣٦.

- في عام ١٩٥٢ أصدرت جريدتها الامل، وسارت بها تؤيد ثورة ٢٣ يوليو.

- عملت مع المجندين والمتطوعين في خنادق الدفاع الوطني اثناء العدوان الثلاثي في ١٩٥٦ - في عام ١٩٥٧ رشحت نفسها كأول برلمانية في عهد الثورة من الدائرة الثالثة - هي صفحة كاملة من النضال والكفاح السياسي والنسائي والصحفي في مصر.



تيّنة سميرة الحبيبة



مرام رمزي ابراهيم

الصف الثالث الاعدادى

تيّنة سميرة حبيبتي، هي أغلى انسانة عندي. فقد قامت بدور كبير في حياتي، اذ ربتني عندما كنت صغيرة، وكانت تهتم بي عندما تذهب أمي إلى عملها، وتلعب معي، وعندما كبرت كانت تهتم بمذاكرتي، وبدرجاتي، ونتائج الامتحانات. وكلما حققت نتيجة جيدة في أى اختبار شهري، كانت تهديني مبلغاً من النقود، وتقول لي «يامرام ادخريه وتذكري انه لتفوقك». دائماً كنا نجدّها بجوارنا، فهي تساعدني في المذاكرة وقراءة دروسي، وفي شهر رمضان الكريم، كانت (الله يرحمها) هي التي تستيقظ قبل الفجر، وتحضر لنا كلنا السحور، ثم «تصحينا»، وتتسحر معنا في سعادة. أما عندما احزن أو امر بأى مشكلة فقد كانت «تطبّط» على قلبي، فيذهب عني كل حزن أو ضيق.

تيّنة سميرة علمتني حقاً معنى العطف، والحنان، والحب، والتضحية وفضلها على كبير. وفي نفس الوقت كانت خبيرة وشاطرة جداً في الطهي. وكانت تصنع لي ما أحبه من الأكل مثل الارز باللبن، والبسبوسة، والباشميل والبفتيك. وكذلك المخبوزات اللذيذة مثل البيتزا اللذيذة. تيّنة سميرة كان لها خبرة وتجارب في الحياة. ولذلك فإن ماما تعلمت الكثير منها، كما علمتها أنا. وهكذا تعلمنا الكثير عن الاخلاق والفضيلة. وكانت أحلى أوقاتى مع اخوتي ما نقصيه ملتفين حول تيّنة وهي تحكي لنا حواديت زمان الجميلة مثل الشاطر حسن، والجميلة النائمة.

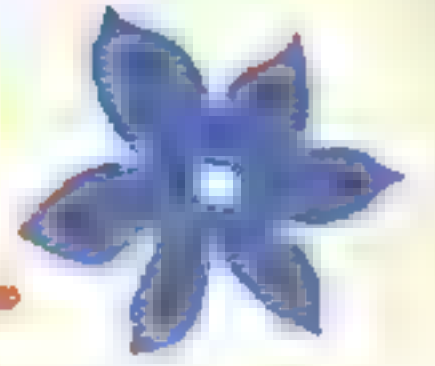
تيّنة، فضلها على كثير جداً، وعلمتني أشياء جميلة وعظيمة، وطول حياتي لم أرى أحسن ولا أحسن منها. فقد كانت تتصف بكل ما هو جميل وحسن من الاخلاق مثل التواضع، والطيبة، والصدق، والامانة، والحب، والتضحية، والكرم. بالإضافة إلى الجمال، والשיاقة، وأحمد الله ان وهبني مثل هذه الجدة الرائعة «تيّنة سميرة».

صديقتي مرام

أسكن الله تيّنة سميرة فسيح جناته. وسوف نذكرها دائماً بالخير مثلك. وندعو كل صديقة من قارئات «بنوته»، ان ترسل لنا مثلك بانسانة «غالية عندها»، مع صورتين لهما، لتفوز مثلك بالنشر مع الصور.



اللون الأحمر يكسب



• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.

• هذا هو اللون الأحمر، وهو لون الحزن والغم.



إذا..

عزيزتي، إليك هذه الفكرة البسيطة، لكنها سوف تضيف لمسة ديكور رائعة على الحجرة التي سوف تقيمين فيها حفلك الجميل.

تعتمد هذه الفكرة على الاستعانة باللون الأحمر، سواء كان الغامق منه، أو الفاتح قليلاً. فإن اللون الأحمر ينجح دائماً في جذب الانظار، وكذلك في فتح الشهية، والشعور بالانتعاش، والحيوية.

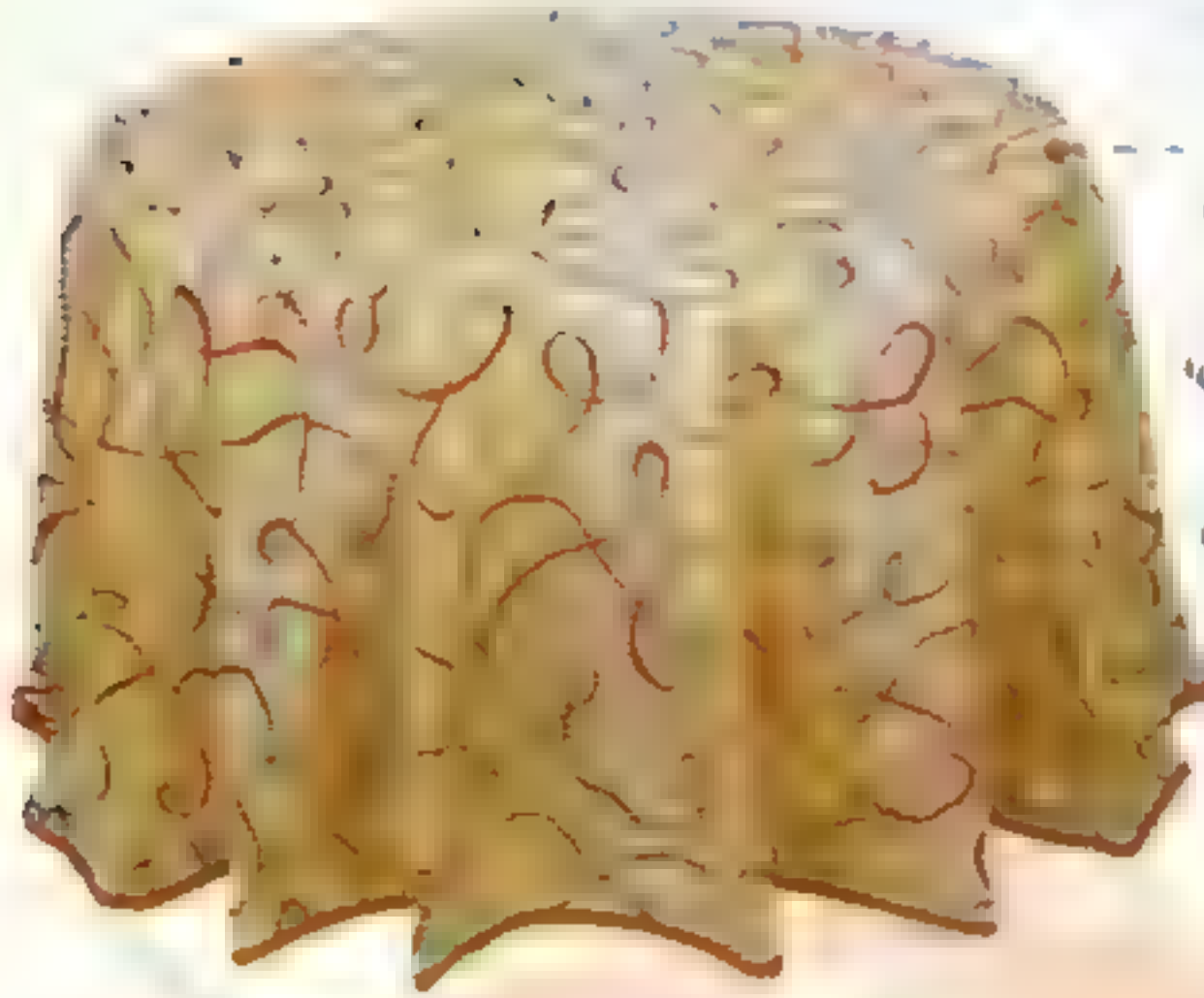
فابحثي عزيزتي، حتى تعثري هناك على مفرش مناسب لسطح المنضدة، سواء كان مستديراً، أو مستطيلاً، على أن يكون بأى الحالتين،

فأما تكون الأرضية باللون الأحمر، وتكون النقوش باللون البيج أو الأبيض.

وأما تكون الأرضية باللون البيج أو الأبيض، وتكون النقوش باللون الأحمر.

لكن في كل الأحوال احرصى على أن يكون المفرش طويلاً بحيث يكسو جسم المنضدة حتى الأرض.

والفصل لك حلاً سهلاً مع
الكثير من الألوان الأحمر



طبق الارز الابيض

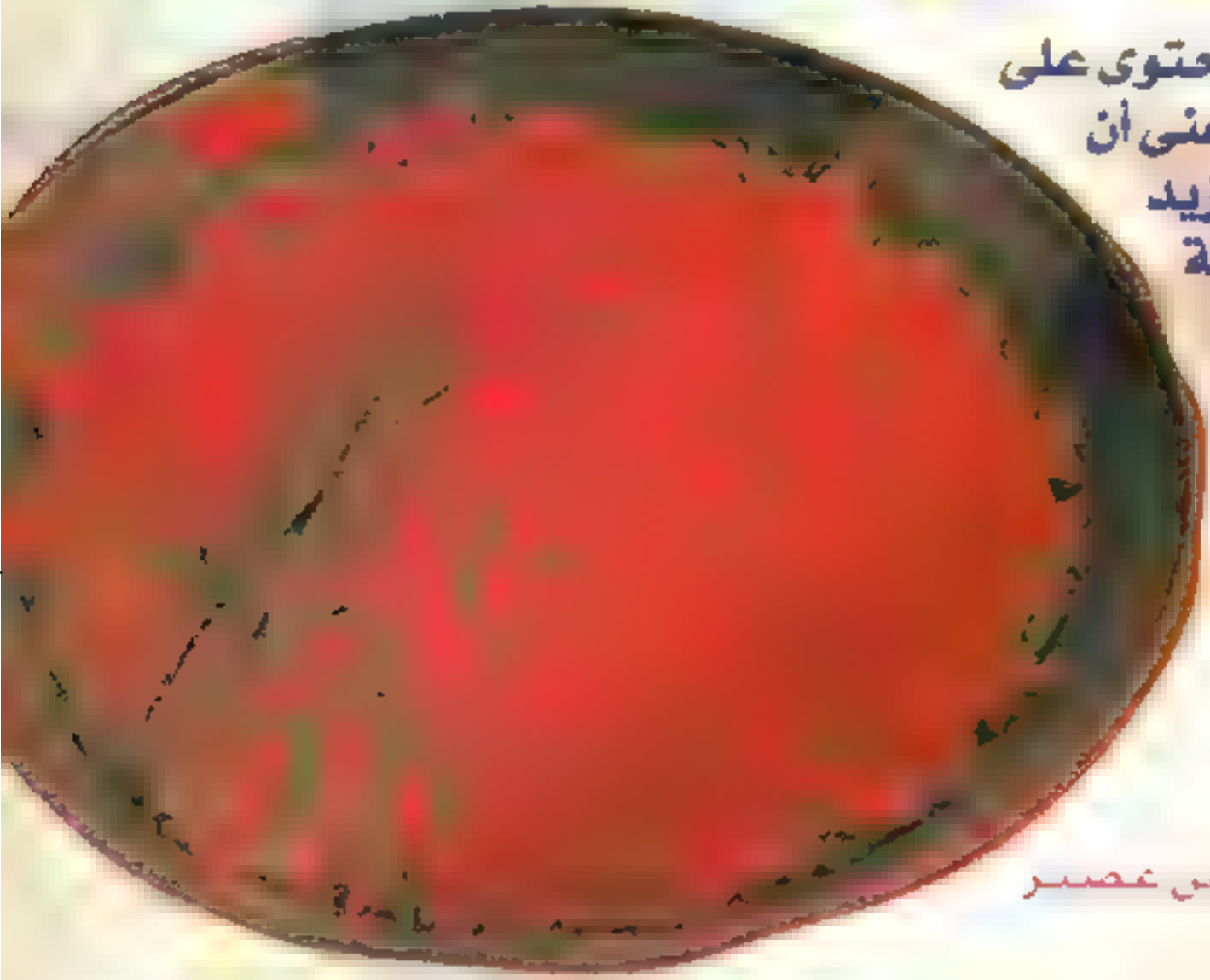
صحيح ان الارز من المواد النشوية، لكنه يتميز بأنه يحتوى على الكالسيوم اللازم، والمفيد جدا للجسم. لكن هذا لايعنى أن نكثر من اكله، اذ يكفى طبق واحد منه فى الوجبة.. ويزيد من التغذية فى هذا الطبق، انه يضاف إليه نسبة معقولة من الدهون، المتمثل فى السمن، أو الزيت. لكن من الحكمة ومن لزوم الصحة ان تكون كمية الدهون قليلة بقدر الامكان.. وبالرغم من بساطة وسهولة اعداد طبق الارز الابيض، الا انه يتطلب مهارة، وتمرين لكي يخرج صنفا مضبوطا، وشهيا للاكل.

لوازم الطبق:

- ٢ كوب صغير من الارز الحاف
- ٢ كوب صغير (نفس المقياس) من الماء
- نصف ملعقة رند او سمن صافى و ملعقة زيت • نصفين من عصير الليمون • نصف ملعقة من الملح الناعم

طريقة اعداد الطبق:

- ١ اغسلى الارز جيدا حتى يخرج اللون الاسع من الماء ثم صفى الارز حتى يتخلص تماما من الماء
- ٢ صفى الرند والارز المصفى فى كسارولة او حلة ورفعيها على النار
- ٣ قللى حتى يجلس الماء، ثم اتردى بالارز ثم
- ٤ اضيفى الماء والملح وقللى لحيث مرة واحدة يرفق حتى يسوى السطح ويعطى الماء الارز يرفع من ٢ سم بحيث الارب
- ٥ يصفى الماء حتى يبقى نصفى نصفى عصير ليمون، ثم عطلى الارب بغطاء محكم
- ٦ غلى نصف الماء من قبل سطح الارز حتى حرره النار الى اقل درجة ممكنة حتى يمارب صواء سمعة صغيرة
- ٧ اتركى الارز حتى يمتدب وتصبح ويمكنك احسب الوقت بعد تداسه على الماء بالارز والى بهانه السرب ثلث ساعة على ان تصطفى الحرارة جيدا، وتحكمى العطاء
- وبالهد والشفاء



چاكيت بفرو الخروف

لاتندهشى، فلقد ظهرت اخر موضة، وهى عبارة عن چاكيت مبطنة بفرو يشبه كثيرا فرو الخروف، لكنه طبعا من الاصواف الصناعية التى تعطى نفس النتيجة، والمنظر.

ويصلح هذا الفرو لتبطين كل الوان
الچاكيتات، لأنه باللون
البيج الفاتح
الطبيعى.



والطاقم امامك، عبارة عن چاكيت شموه بلون بعبى باهت، مع أساور من القطيفة الكحلى والرمادى، ومعه بلوزه صوف خفيف لبنى أما الجونلة فهى من الجينز بالوانه المختلفة فى قصات بالورب.

تستكمل اناقة هذا الطاقم بحزام جلد بأزرار معدن بارزة، وكذلك كوفية وجوانتى باللون الأحمر الطوبى.

أما البوت فهو يشبه بوت عسكرى المطافىء، ومحلى ببياضه فضى رقيق.



للبنوت الشياكة

اشتهرت العروسة باربي بالشياكة. وبان لها اطقمما لكل مناسبة. ودانما ما تكون هذد الاطقم مناسبة لالوان. ومتناسقة الدرجات. حتى انه ما ان نراها حتى نعرف انها لباربي. ومن موضة باربي. لهذا الموسم اخترت لك هذا الطاقم الذي يتناسب مع ايام البرد الشديد.. وبممكنك ان تكونه قطعة بعد قطعة من عدة محلات. او من مالبسك القديمة مع شراء بعض القطع النقصية عندك.

الجنولة من الرمادي الغامق
اما الجيلييه والكاب فمن اللون
الرمادي الفاتح. وفي المقابل فان
البوت من اللون الرمادي
الفضي.

اجمل ما في الطاقم لمسة
لون الاصفر الفاتح في
البلوزة وفي حرف الجورب.
مع لمسة اللون الوردي في
بنطالسه الراس.
والكولون. وبكملها
الجوانتي بالوان
الاصفر
والوردي
والاحمر.



انقاذى بعصير الفواكة والعسل

امتحانات الشهر، مناسبة جادة جدا عندي. وأهتم بها، وبالتركيز فى دروسى ومذاكرتى لدرجة انى انسى كل شىء آخر، حتى الأكل. فلكى اكسب كل دقيقة للمذاكرة، والمراجعة، فانى أسرع بأكل أى ساندوتش كلما شعرت بالجوع، حتى لا أضيع الوقت حتى على المائدة.

الحقيقة، ان ماما كلمتنى كثيرا فى ضرورة الاهتمام بغذائى، وعدم اهمالى لأى وجبة غذائية، وعدم الاعتماد على الساندوتشات فقط، بل لابد ان تتنوع اصناف غذائى. لكن لانى عنيدة، ولا أقنع بسهولة، فلقد زدت فى الاعتماد على أكل الساندوتشات، وقاطعت الجلوس إلى المائدة لاتناول الوجبات الرئيسية المهمة.

وبعد مرور عدة أيام، وكنت فى عز أيام الامتحانات، وفى أمسية مراجعة شعرت بدوار شديد، لدرجة انى احسست ان الدنيا تدور بى، وتلف. فأسرعت إلى والدتى، التى وجدت وجهى شاحبا جدا، واطرافى مثل الثلج..

وفى لحظات، كانت ماما تحضر لى كوبا من عصير الفواكة المحلى بالعسل الابيض، ثم اجبرتني على شربه فورا. ومن بعده امرتنى أمرا بأن أكل الوجبة التى اعدتها لى على عجل. وكانت الوجبة متكاملة العناصر الغذائية، لكنها خفيفة جدا وسهلة الهضم، وكانت مكونة من السمك المشوى، والأرز، والسلطة، وثمره جوافه.

لا أستطيع ان أصف خجلي من أمى، وخجلي من نفسى، فان تسرعى، وعنادى، وعدم اهتمامى بغذائى على مدى النهار، أديا إلى ان أشعر بالاعياء.. وطبعاً جلست المذاكرة يومها.

وأخذت درسا جادا. لكن من بعده أصبحت أهتم بأن أتناول الثلاث وجبات بانتظام. أما عندما أشعر بالجوع بين تلك الوجبات فانى أسرع بأكل ثمرة من الجزر، أو الخيار، أو الجوافه. فكلها انواع مغذية، وخفيفة على المعدة بحيث لاتعطلنى تخمة معدتى عن المذاكرة، والمراجعة، وفى نفس الوقت أمد جسمى بكل التغذية اللازمة يوميا، فيعمل جسمى، وعقلي ايضا بكفاءة، ولا أتعطل.





ظروف صعبة حول المذاكرة!

ارسلتني صديقتي الجديدة سلمى فوزي، تقول،
مسكني كبير، فأنا في سنة دراسية مهمة، والحمد لله اني احب مذاكرتي، وأريد أن انجح واحصل
على مجموع كبير، لكنني اعاني من الظروف الصعبة حوئي، مما يمنعي كثيرا عن التفوق
المشكلة اني اسكن مع افراد اسرتي في مسكن ضيق جدا، بحيث اشترك اخوتي البنات نفس الحجرة،
وفي نفس الوقت لايمكن تخصيص مكتب لذاكر عليه، هذا الى جانب انبعاث الضوضاء من الشارع،
وهذا شيء لايمكنني التحكم فيه.

فكيف اتصرف بحيث استطيع ان احقق حلمي في النجاح الكبير؟

صديقتي الجديدة ...

عزيزتي سلمى، قلبي معك لان الظروف حولك صعبة، ومتعبة، ولا تعطيك الفرصة كاملة للنجاح الكبير، والتفوق
بالحصول على اعلى الدرجات، وكل هذه الظروف خارجة عن ارادتك.

لكنني ايضا معجبة بك، واحبيك لانك مصرة على مواصلة المذاكرة والدراسة
بنجاح كبير.

والان، الحل الوحيد والاكيد امامك، هو ان تتسلحي اكثر واكثر
باصرارك هذا، ايضا ان تتسلحي بقوة ارادتك وذلك لكي تفعل
ماياتي...

- حاولي التركيز الشديد في كتابك وكراسك، متناسية كل
ماحولك من ضوضاء وظروف ضيق المكان.
- ضعي في اذنيك قطعتين من القطن الطبي، لكي
لا تسمعي اصواتا مزعجة، لاكبر قدر ممكن.
- ضعي نصب عينيك هدفك المحدد الجميل، وهو
النجاح، والتفوق.
- استعيني بالكتابة بقدر امكانك، سواء في المذاكرة،
او في التسميع، فان الكتابة تساعدك كثيرا في
التركيز، وتجاهل ماحولك.
- واتمنى لك كل نجاح، واثق انك قادرة عليه
بهمتتك، وبقوة ارادتك، واصرارك.





اصول التصرف في البيت

البيت هو المكان الذي يشعر فيه كل شخص منا براحته كاملة، ويتحرره من كل القيود التي يلتزم بها وهو في وسط مجتمعات الناس. لكن، البيت لا يجب ان يكون المكان الذي نتغاضى فيه عن المبادئ والذوق، وقواعد السلوك الراقى، والمتحضر. اذ حتى بين افراد الاسرة الواحدة الذين يعيشون في بيت واحد لابد ان توجد العديد من الالتزامات الاجتماعية الراقية، والادبية، وكذلك اصول الذوق واللياقة. وذلك لأنه من الصعب ان يعيش كل شخص من افراد الاسرة، في هذه المساحة المحدودة وهي البيت، لوقت طويل وهو يتصرف على هواه، متجاهلا، الامور التي يمكن ان يضيق بها غيره من الاشخاص الذين يعيشون معه، طالما ان كل شخص مقتنع تمام الاقتناع ان البيت هو المكان الذي يجب ان يشعر فيه الشخص بحريته، وان يعيش فيه على «راحته».

لذلك، فمن الضروري جدا، ان تعطى الفرصة للآخرين من افراد اسرتك ان يتمتعوا براحتهم كاملة، تماما كما تتمتعين انت ايضا براحتك كاملة، وذلك بأن تأخذي في اعتبارك ان تراعى بعض القواعد العامة المشتركة بين كل افراد الاسرة...

مثل

- احترمي آداب المائدة.
- ضعي ضابطا على فمك بحيث لا تتلفظين اي كلمة جارحة او غير لائقة.
- احترمي خصوصية كل فرد سواء اثناء تواجده في حجرته الخاصة، او اثناء عدم تواجده فلا تفتحي ادراجه او دولابه الخاص.
- احرصى على النظافة، وحافظي على النظام.
- لا تديرى الكاسيت او التليفزيون بصوت عال في اثناء راحة شخص اخر، حتى وان كان غير نائم، او مستلقيا في استرخاء.
- احرصى على المجاملات المتبادلة في المناسبات، فان افراد اسرتك هم الأحق بالمجاملة القلبية الصادقة.
- وهكلك ذوق.

يلزمك الحديد



كل بنت يلزمها جدا ان تحصل على كمية من الحديد . على مدى كل أيام الأسبوع، وكل أيام الشهر..

فان الحديد كعنصر مهم جدا لاجسامنا، لانه من أهم عناصر تقوية جهاز المناعة في الجسم.

وبالتالي، فان اى نقص للحديد في الجسم، يزيد من قابلية الجسم لالتقاط عدوى الامراض.

ومع حتمية فقد البنت لعنصر الحديد، على مدى ايام معينة من الشهر، فتأتى حتمية ان تحصل طوال ايام الأسبوع، وأيام الشهر، على كميات معوضة، ومناسبة من الاغذية الغنية بمعدن الحديد.

هذه الاطعمة، مثل الكبد، والبطاطا، والسبانخ، والبطاطس. فمنذ اليوم، ارجوك، وبحرارة الاتقولى انك لاتحبين هذه الانوع من الاطعمة، اذ لابد لك ان تتناولينها، وبانتظام، حتى تعوضى جسمك، اولا بأول بعنصر الحديد.

ولعلمك فان الحديد لازم لنشاط المخ، والذهن. فاحرصى جدا ان تاكلى صنفا من الطعام الذى يحتوى على الحديد يوميا وبصفة منتظمة فتكسبين نشاط جسمك، ونشاط ذهنك، ودوام حيوتيك.



أهلاً وسهلاً بمواهب هذا الأسبوع

مواهب وهوايات صديقاتي كثيرة. ومتنوعة. ونتير الاعجاب. اما عن
مجموعة اليوم من صديقات بنوته في صفحة المواهب، فهن.

اماني الفريب نصر .. الصف الاول الاعدادي.. مدرسة طارق بن زياد التجريبية
للغات.. هوايتها الإستماع الى الموسيقى الشرقية الاصيله، مع القراءة الهادئة. .
اما عن آخر كتاب قرأته بعد ان اشترته من معرض الكتاب فهو كتاب «في مملكة
الاخوين» ولم تترك الكتاب من يدها الا بعد ان اتمته لانه ممتع وشيق.

اية حسن امين احمد .. الصف السادس الابتدائي.. هوايتها المحببة هي العزف على
الچيتار الذي اهداه لها والديها في عيد ميلادها في العام الماضي. وكذلك القراءة
للقصص التي تناسب سنها، وتقوم باختيارها مع والديها.

اية محمد توفيق .. الصف السادس الابتدائي.. هوايتها ممارسة الرياضة البدنية،
وخصوصا نط الحبل، وكرة اليد. هذا الى جانب قراءة المجلات المصورة، وتركز على
المغامرات العلمية.

نهى طاهر العيسوي .. هوايتها المحببة جدا الى قلبها الاستماع في هدوء الى اغاني المطربة
العظيمة فيروز، وكذلك الى كل اغاني العندليب الاسمر، عبد الحليم حافظ، فهي ترى ان
موسيقى واغاني الزمان الجميل، قيمة، وثيرة.

ايات مدحت فاروق .. الصف الاول الاعداد.. مدرسة مصر ٢٠٠٠ الحديث.. تحب
الإستماع للموسيقى الهادئة الخفيفة، مع قراءة
الكتب التي تناسب سنها، والتي تحسن
اختيارها مع اسرتها واستاذتها، وهي تميل الى
قصص الخيال العلمي لثرائها بالمعلومات.
ميرنا اشرف حامد .. الصف الاول الاعدادي ..
مدرسة مصر ٢٠٠٠ الحديثة .. تحب الإستماع
للموسيقى الهادئة الخفيفة ، مع قراءة الكتب
التي تناسب سنها ، والتي تحسن
اختيارها مع اسرتها ومدرسيها
وهي تميل إلى قصص الخيال
العلمي لثرائها بالمعلومات

ميرنا

ليلى

ساعة يد بالالوان

موضة البلوزة الصوف والبلوفر التريكو بالاقلام الالوان، اعجبت البنات، ولذلك فلقد دخلت شركات ساعات اليد بثقلها، وذلك بانتاج ساعات يد باشكال متنوعة، وبالوان متعددة.

وهذه الالوان اما تكون على جسم ساعة اليد نفسها، فتكون من لونين متناسبين، او تكون على يد الساعة فتكون بلون مميز ومضىء.

وعلى كل «بنوته»، تحب الشياكة ان تشتري ساعة اليد، بالالوان التي تتناسب مع الوان اقلام الصوف التريكو، في البلوزة او البلوفر الذي ترتديه.

وامامك نماذج من تلك الساعات التي تتناسب كل منها مع الوان البلوفر فان العرض الحي يعرفنا الكثير عن تناسب الالوان بدلا من التجربة التي قد لا تتوفر في نفس محل البيع.



حافظ لكل الأشياء

جزامة.. حافظلة احذية



حافظلة الاحذية، وهي مانطلق عليها اسم «جزامة» بتشديد حرف الزين هي الرجل الامثل لجمع الاحذية المتناثرة في الحجرة، والتي تؤذي العين، وتجعلنا لانتمتع بالشكل المرتب والمنظم للحجرة.

وفي الاسواق حافظلة للاحذية تتسع لعدد كبير من الاحذية، وفي نفس الوقت، فان سطحها يعمل كرسيًا مبطنا لمن يقوم بخلع حذاءه او يلبسه.

تستطيعين ان تنفذي نفس الفكرة عند النجار، ثم تضعي على سطحها وسادة رقيقة وصغيرة.

منضدة ومخزن لحجرة المعيشة

في الاسواق منضدة مبتكرة تحتوى على سطح مستوى لوضع صواني الشاي، والقهوة، وعلى حافظتين جانبيتين للجرائد وللمجلات، وكذلك على ادراج بأحجام مختلفة مثل الجرائد، والريموت كونترول، وأوراق الالعاب المسلية مثل السلم والثعبان، او بنك الحظ.

وانت، يمكنك ان تصنعي هذه المنضدة المبتكرة عند النجار، فتجمعي كل ما هو متناثر من اشياء في حجرة المعيشة، او الصالة، فتبدو مرتبة دائماً، ومنسقة جداً بعد التلميع.



اطفال الشوارع



نورهان جمال عصمت

هناك فئة من المجتمع نطلق عليهم اسم اولاد الشوارع، تجمعوا نتيجة لجهل الوالدين، وعدم اهتمامهم بتربية ورعاية اولادهم..

فان الجهل والفقري ولدان الحرمان، والجوع، وتفكك الاسرة، فلا يجد الطفل الرعاية، او الوعى نحو نشأة صحيحة فى المجتمع، ولا يجد سوى الشارع ليحتضنه.

وهناك تجعله الظروف يتعرف على من هم مثله من الاطفال،

فيتعلمون التسول، والانحراف، والسرقة، والتسكع، والتواكل على الآخرين.

وكذلك يكونون لقمة سائغة لفئة من الكبار الذين يعلمونهم بيع الممنوعات، او الاشياء المسروقة باسعار لاتساوى قيمتها، او حتى يشوهونهم لكي يعلمونهم التسول والحصول على المال بأى وسيلة. وواجبنا نحو اولاد الشوارع، ان نعمل على منع المتسولين الكبار من استغلالهم، وكذلك ان نبليغ الجمعيات المعنية بمساندة اطفال الشوارع لكي يتصلوا بهم ويعلمونهم حرفة جيدة للتكسب منها، وكذلك لكي يستكملوا لهم دراستهم او محو اميتهم.. ليكون الشارع المصرى نموذجا مشرفا لمصر.

نورهان جمال عصمت

مدرسة طارق بن زياد التجريبية للغات

صديقتى العزيزة نورهان

الف شكر، وتقدير لرايك الذى نحترمه، ونحن فى انتظار المزيد من مساهماتك معنا تحت عنوان اى فقرة تختارينها وتهمك.. وسوف نسعد دائما بنشرها مع صورتك.

واوجه دعوة لكل قارئة لصفحات بنوته ان تكتب بقلمها رأى تعتر به فى موضوع يهمها، مثلاً عن شاطئ نيل القاهرة، او عن بلدتها التى تحبها، او عن صداقات البنات، او عن جهاز الكمبيوتر.. الخ.. الخ...

فالموضوعات كثيرة حولك، وسوف نحترم رايك، وقلمك ...

ارسلنى لنا بصورتك مع كتاباتك لنفرض معك بنشرها على هذه الصفحة من «بنوته».





هنا العمل لهُواة القصص الطمبورة و لا بهفء للربء بك هءفه ءوفر اطبعة الءبفة لك من بهفم بهفنا الفء
الربء ءفف هفنا اءلف بعء قراءفه و شراء النسخة الأصلفة الورقة صفء ءوفرها ءى الأسواق لءعم اسءعراءفها